仕様

電源		交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	900W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,250W（ヒーター1,220W）
オーブン		消費電力1,250W（ヒーター1,220W）
温度調節範囲		発酵、100〜210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅425×奥行430×高さ368mm
加熱室有効寸法		幅325×奥行350×高さ180mm
ターンテーブル直径		320mm
質量（重量）		約15kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力900Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示または、時計を合わせたときの待機電力は、約2Wです。

お客様メモ

購入店名　★後日のために記入しておいてください。サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話（　　－　　－　　）

ご購入年月日：　年　月　日

愛情点検

●長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

●オーブンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか

●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
●スタートキーを押しても食品が加熱されない。
●自動的に切れないときがある。
●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
●オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
●その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック　　株式会社 日立製作所

〒105-8430 東京都港区西新橋2丁目15番12号　電話 (03) 3502-2111

NH105413-01-200005 (日)

HITACHI

取扱説明書/料理編

ククレットガイド

日立オーブンレンジ 家庭用

MRO-A2形

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

(作り方75ページ)

野菜中心メニュー 炒めもの　八宝菜

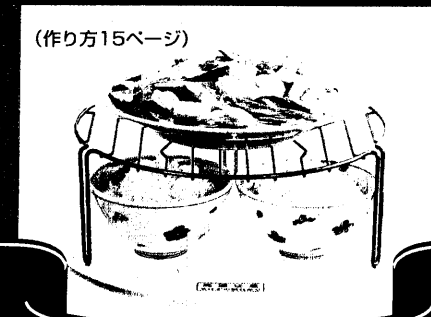
(作り方69ページ)

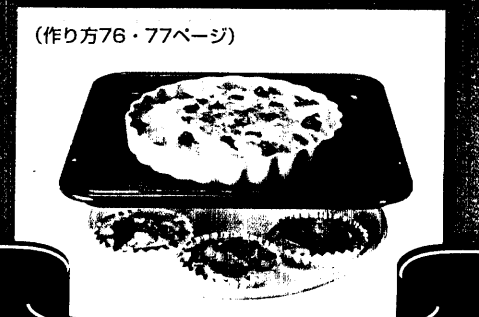
野菜中心メニュー
鮭のホイル焼き

(作り方66ページ)

ダイエットメニュー
きすのヘルシー天ぷら

(作り方72ページ)

野菜中心メニュー
かぼちゃとチキンのシチュー

(作り方15ページ)

あたため2段
ごはんと八宝菜

(作り方76・77ページ)

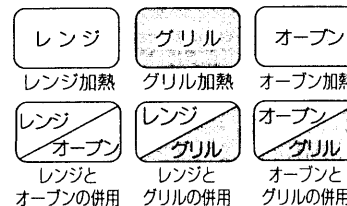
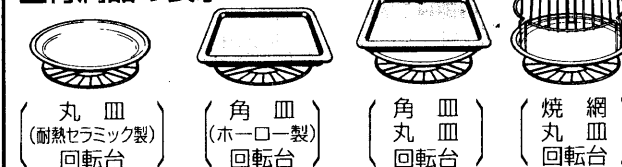
お総菜メニュー
総菜2品

取扱説明編 もくじ

ククレットガイドの見かた

■加熱表示
オート調理の加熱方法を表示します。

■付属品の表示

（丸皿（耐熱セラミック製） 回転台）（角皿（ホーロー製） 回転台）（角皿 丸皿 回転台）（焼網 丸皿 回転台）

■加熱時間の目安は、食品温度(20℃)を基準にしています。
■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

■調理方法の表示
調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

●オート調理のとき

[あたため][解凍あたため][あたため2段][ダイエット][野菜中心][お総菜]
[1牛乳][ゆで野菜][2葉菜][3根菜][生解凍][4さしみ][5解凍][パリッ庫網焼き]
[6冷蔵][7冷凍][お菓子][8ケーキ][9クッキー][10バターロール]

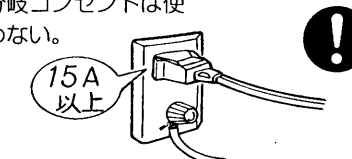
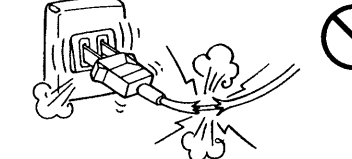
●手動調理のとき

- 手動調理キー —— [レンジ][オーブン][グリル]
- レンジの出力 —— [レンジ700W][500W][200W][100W]
- オーブンの温度 — [250℃][210℃]・・・[100℃][40℃](発酵)
- 加熱時間 —— [約2分][2〜3分]

■料理編に使われる単位は、次のとおりです。
カロリー：1kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キロジュール)
容量：1ml(ミリリットル)=1cc(シーシー)

安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

⚠**危険**　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

⚠**警告**　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

⚠**注意**　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

- この記号は注意(危険・警告を含む)を促す内容があることを告げるものです。図の中に具体的な注意内容が描かれています。
- この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。
- この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容が描かれています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

据え付けるとき

⚠警告

電源は定格15A(アンペア)以上の専用コンセントを単独で使う。
(過熱・発火・火災の原因)
他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。

交流100V(ボルト)以外では使用しない。
(火災・感電の原因)

包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。
(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ)

傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
(感電・ショート・発火の原因)

電源コード・差込プラグを傷つけない。
電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
(コードが破損し、火災・感電の原因)

●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。
(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)

●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。
(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)

アースを確実に取り付ける。
(故障や漏電の時の感電防止)
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合
リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合
アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

ご注意
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

●次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω(オーム)以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所
- ●水蒸気が充満する場所　●土間、コンクリート床
- ●酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- ●水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- ●地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

（安全のため必ずお守りください）

据え付けるとき

⚠注意

本体の上面、後面は壁などとの間をあける。
（過熱して発火する恐れ）

「設置基準適合」

右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。

側面は壁につけて設置できます。
ただし熱に弱い家具などの近くへの設置はさけてください。

水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
（感電・漏電の原因）

使用前に包装材は全て取り除くこと。
（発火・火災・やけどの原因）

- 水平で丈夫な場所に置く。（振動・騒音・本体落下の原因）
- ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。
  （雑音や映像の乱れの原因）
  受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。（故障の原因）

電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
（火災・感電の原因）

使用するとき

⚠危険

改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。（火災・感電・けがの原因）

穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。（けが、感電や故障の原因）

⚠警告

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
（やけど・感電・けがの恐れ）

調理中に差込プラグを抜き差ししない。（火災・感電の原因）
抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

⚠注意

レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きのあたためもしない。
（破裂してけがの原因）

丸皿（耐熱セラミック製）に衝撃を加えない。（破損してけがの恐れ）
特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。

レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。
（破裂してやけどやけがの原因）

電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。
（感電や電波漏れの恐れ）

本体の上に物を置かない。
（過熱してこげ・変形の恐れ）

吸排気口をふさがない。
（過熱して故障の原因）

ドアに物をはさんだまま使わない。
（電波漏れによる障害の恐れ）

ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。
（本体が倒れてけがや電波漏れの原因）

差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。
（感電やショートして発火の原因）

衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。
（発煙・火災・やけどの原因）

調理後の食品の出し入れに注意する。（やけどの原因）
レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。

長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。
（絶縁劣化による感電・漏電火災の原因）

差込プラグを抜く

使用するとき

レンジのとき

⚠注意

食品や飲みものなどを加熱しすぎない。
（突然沸騰して飛び散ることがある）

牛乳、お酒、水、バター、生クリームなどは沸騰して飛び散り、やけどの恐れ。加熱後でも突然沸騰して飛び散ることがあります。
※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。

- 金属の調理道具は使わない。アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。
  （火花〈スパーク〉、故障の原因）
- 食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理しない
  （食品がこげたり、燃える恐れ）

- 食品を加熱しすぎない。
  （少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油などはこげ、燃える恐れ）
- 加熱室が空のまま加熱しない。
  （異常高温になり故障の原因）
- 鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま、また包装にラベルを貼ったままで加熱しない。（燃える恐れ）

- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。（火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ）
  アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。
- 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。（やけどの恐れ）
- ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。（やけどの恐れ）

グリル、オーブンのとき

⚠注意

- 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。
  （やけどの原因）
- 熱くなったドアなどに水をかけない。
  （割れる恐れ）
- プラスチック容器をヒーター加熱しない。
  （発火の恐れ）

- 調理が終わったらすぐに取り出す。
  （余熱で焼き過ぎになる恐れ）
- 食品の出し入れは取っ手やオーブン用手袋を使う。（やけどの恐れ）

レンジ、グリル、オーブンのとき

⚠注意

食品くずをつけたまま使わない。（燃える恐れ）

加熱室内で食品が燃え出したときは、
1.ドアを開けない。（勢いよく燃える恐れあり）
2.とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3.本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

お手入れのとき

⚠警告

ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。
（感電やけがの恐れ）

ぬれ手禁止

差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。
（火災の原因）

本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。
（やけど・感電の恐れ）

各部のなまえとはたらき

操作パネルのはたらき

待機電力オフ機能 ➔ 9ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に"0"が表示されているときは5分後に自動的に電源が切れます。
電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。
※(時計機能を使っているときは、待機電力オフ機能は働きません)。

操作手順表示機能

操作キーを押すと、続いて操作するキーのランプが点滅します。

表示窓

ダイエット、野菜中心、お総菜メニュー、オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度、角皿上下位置を表示します。

オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

ダイエット・野菜中心メニューキー ➔ 16・17ページ

2つのキーで6種類のメニューがオート調理できます。メニューは表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューをセットできます。

お総菜メニューキー ➔ 18ページ

3種類のメニューがオート調理できます。メニューは表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューをセットできます。

オートメニューキー ➔ 19~23ページ

仕上がり調節キー ➔ 9 ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

あたためキー ➔ 11ページ

あたため、解凍あたためのときに使います。
キーを押すだけで自動的に加熱します。

あたため2段キー ➔ 15ページ

2段であたためるときに使います。
キーを押すだけで自動的に加熱します。

手動調理

手動調理キー 24~28ページ

● 料理に合わせて［レンジ］［オーブン］［グリル］を選びます。

［レンジ］：押すと［レンジ700W］➡［レンジ500W］➡［レンジ200W］➡［レンジ100W］の順にセットできます。

［オーブン］：1度押すと「予熱なし」
：2度押すと「予熱あり」になります。

［グリル］：押すと［グリル］がセットできます。

タイマーセットキー

加熱時間や時計をセットするときに使います。［レンジ700W］［レンジ500W］［レンジ200W］［レンジ100W］［グリル］加熱時間は30分計、［オーブン］は90分(1時間30分)計になります。
ただし、リレー加熱の［レンジ700W］は30分計、［レンジ200W］［レンジ100W］は90分計になります。

温度調節キー 26・27ページ

［オーブン］の温度を調節するときに使います。
「あげる」ときは［上がる］を押します。
「さげる」ときは［下がる］を押します。
［オーブン］加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

スタートキー

オート調理と手動調理のときランプ(●)が点滅します。
キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

時計セットキー ➔10 ページ

脱臭キー ➔ 8 ページ

加熱室のにおいが気になるとき使います。

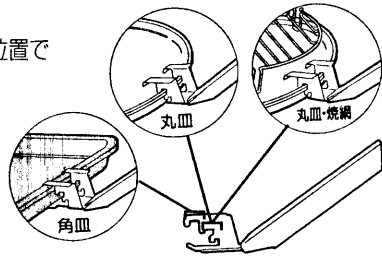
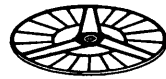
各部のなまえ

- 平面ヒーター：加熱室天井部に内蔵されています。
- 回転台：中央部のシャフトを回転軸に入れます。丸皿を中央にのせます。
- 庫内灯
- 皿受棚（上段・下段）：角皿をのせます。
- ドア：加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。
- ドアハンドル
- ドアファインダー
- 平面ヒーター：加熱室底部に内蔵されています。
- 回転軸
- 操作パネル
- 排気口
- キャビネット
- 吸気口(底面)
- アースリード線
- 差込プラグ

付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類 ＼ 加熱方法	レンジ	グリル	オーブン
■丸皿 (耐熱セラミック製) 急冷すると割れることがあります。	○	○	○
■角皿 (ホーロー製) (皿受棚にのせます。) 急冷すると、変形の原因になります。	×	○	○
■焼網 直火で使うと、変形の原因になります。	× オート調理のあたため2段、パリッ庫網焼き、ダイエットには使えます。	○	○

■取っ手
付属品に合った位置で使用します。

■回転台
加熱室底部にセットしておきます。

■ククレットガイド
(本書)
■保証書

重量センサーの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。
※オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。

操作の手順

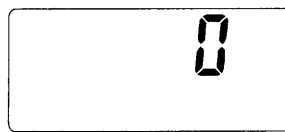
差込プラグをコンセントに差し込む
● 表示窓に何も表示されません。ドアを開けると❶のように表示します。

ドアを開ける

❷ 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉める。

● 回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。

❸ ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押す。

※2～3秒後にピッとブザーが鳴り約6秒間庫内灯が点灯し、丸皿が回転して0点調節が完了します。

空焼きのしかた

重量センサーの0点調節が完了した後、ご使用の前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。
※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

回転台だけをセットする

❶ 脱臭キーを押す

❷ スタートキーを押す

⬇ 途中で変わる

終了音が鳴ったら空焼きが終る

⚠ 注意
空焼きの動作中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。
(やけどの原因)

知っておいていただきたいこと

待機電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため5分後に自動的に電源を切ります(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。
● ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。
● 時計機能を使っているときは、待機電力オフ機能は働きません。時計を解除してください。(10ページ参照)

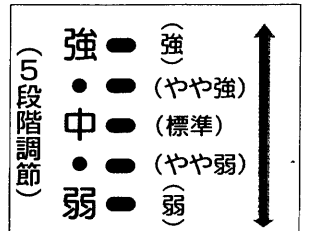
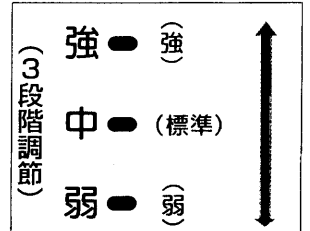
仕上がり調節キー (仕上がり 弱め 強め) について

オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

ダイエット 野菜中心 お総菜 生解凍 4さしみ 5解 凍 パリッ庫網焼き 6冷 蔵 7冷 凍 お菓子 8ケーキ 9クッキー 10バターロール のとき、3段階に調節できます。

(がり 強め) を押すと強、(仕上 弱め) を押すと弱になります。通常は中になっています。

あたため 解凍あたため あたため2段 1牛 乳 ゆで野菜 2葉 菜 3根 菜 のとき、5段階に調節できます。

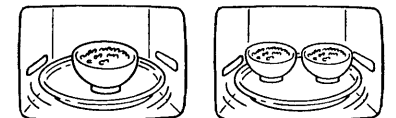
● 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
● 仕上がり調節は、あたため 解凍あたため あたため2段の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、メニュー設定後スタートキーを押す前に行います。

重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。
丸皿を使って調理するメニューのときは、必ず回転台と丸皿を正しくセットしてお使いください。

高周波出力900Wについて

高周波出力900Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

食品は丸皿の中央に置く

丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。
食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりません。
また、庫内の壁面に触れるとこすれ音のすることがあります。
2個以上は中央に寄せて置いてください。

カロリー表示について

調理終了後に、料理のカロリーを表示します。(ドアを開けるとカロリー表示は消えます。)
● ダイエット(揚げもの フライ 焼きもの)野菜中心(煮もの 炒めもの)は標準量で作った場合の目安のカロリーです。
野菜中心(ホイル焼き)は1個あたりの目安のカロリーです。

メモリーターン機能について

加熱が終ると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、"ピピピ"とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

♬メロディー機能について

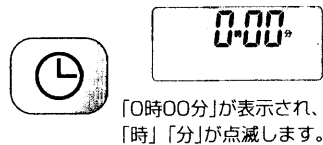
調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。
好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、温度調節キー(上げる 下げる)を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。

時計の合わせかた

時計を合わせなくても使用できます。

例：3時15分に合わせる場合

※ドアを開閉し表示窓に「0」を表示させます。

操作の手順

❶ 時計セットキーを押す

0:00

「0時00分」が表示され、「時」「分」が点滅します。

❷ 10分 キーを3回押し「時」を合わせる。

10分　3:00

0時から11時まで、セットできます。

❸ 1分 キーを1回押し「10分」を合わせる。

時間 1分　3:10

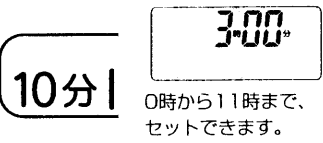
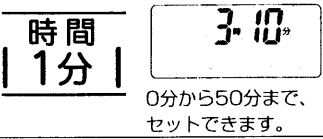
0分から50分まで、セットできます。

❹ 10秒 キーを5回押し「分」を合わせる。

10秒　3:15

0分から9分まで、セットできます。

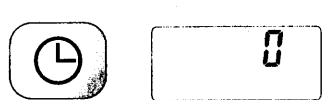
❺ 時計セットキーを押す

3:15

時計が動き始めます

■差込プラグを抜いたり、停電した場合、時計は取り消されます。

時計の解除のしかた

● ドアを閉めて時計セットキーを3秒間押す

0

ブザー音が鳴ると時計が解除される

●時計を解除すると待機電力オフ機能が働きます。

使える容器、使えない容器

○印は使える。　×印は使えない。

容器の種類 ＼ 加熱の種類		電子レンジ加熱	ヒーター加熱（オーブン、グリル加熱）
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 パイレックス、パイロセラム、ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど	× ただし、普通ガラスのコップでカット(凹凸)のないものは、酒や牛乳の1〜2分のあたためだけに使えます。	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など	○	○
	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、あつくなったり、火花がでるので使えません。	×
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「オーブン・グリル使用可」の表示のあるものは使えます。
	その他のプラスチック容器	× 耐熱温度が低いもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂など）は使えません。ただし、生解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイルなど		× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。

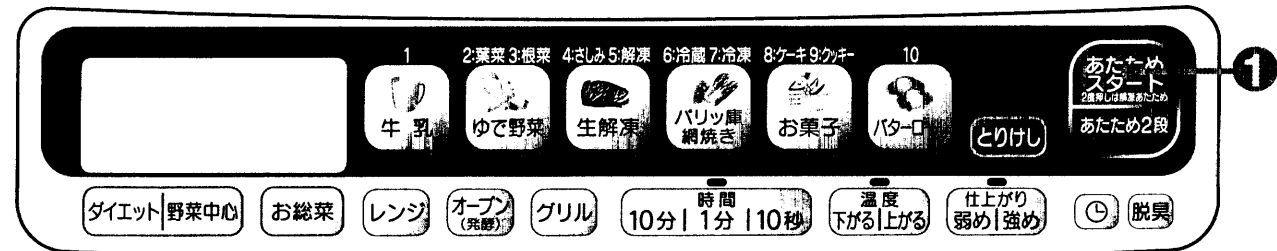
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

オート調理 あたため/解凍あたため

あたため 解凍あたため の使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。

● 食品を入れる

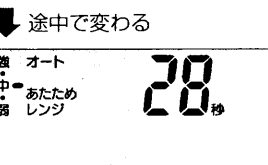
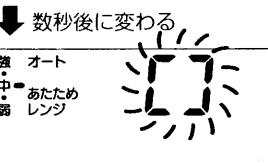
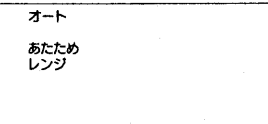
（お総菜のあたための場合）

❶ あたため キーを1度押す

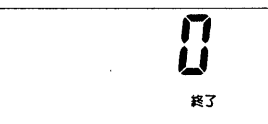
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

オート　あたため　レンジ

キーを押すごとに あたため ➡ 解凍あたため ➡ あたため とセットできます。
（解凍あたためは12・13ページ参照）
キーの押しかえはキーを押した後、約2秒間受けつけます。

⬇ 数秒後に変わる

⬇ 途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終わります。

● 牛乳のあたためは 1牛乳 を使います。（19ページ参照）

● あたため キーは、ドアを閉めて5分以内（表示窓に「0」が表示されている間）に押してください。
5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して あたため キーを押してください。

あたため 解凍あたため のコツ

1回の分量は適量で（14ページ参照）

1〜4人分（食品と容器を合わせて1,800gまで）です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときは、手動調理で加熱します。

仕上がり調節は

あつめに仕上げたいときや分量が多いときや冷蔵ものは やや強 や 強 を、ぬるめに仕上げたいときや分量が少ないときは やや弱 や 弱 を使います。強 から 弱 まで5段階に調節できます。（9ページ参照）

インスタント食品は

38ページを参照して加熱します。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

●食品の量に合った大きさの容器を使います。
容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。

●みそ汁のおわんは使えません。

●市販品の包装のまま加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。

●発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

常温のごはん1杯をあたためる場合は、約29秒で仕上がります。

茶わん150g、常温のごはん150gの場合 あたため 弱 で加熱すると短時間高出力機能(最大3分間)が動作し、約29秒で仕上がります。（調理をくり返し使用したときや、加熱室が熱いとき短時間高出力機能が動作しないことがあります。）

仕上がりがぬるかったときは

レンジ 700W で様子を見ながら、さらに加熱します。

● あたため 解凍あたため で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

冷めた料理のあたためのコツ・・

冷蔵のものは、仕上がり調節[やや強め]に合わせます。

ラップまたはふたを使い分けて

冷めた料理のあたためは、ラップやふたをしませんが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、ラップやふたをします。

水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。

包装や容器、材質に注意して

市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に移してから加熱します。

加熱後の余熱を利用して

どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたため具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。

スープ、シチューはかき混ぜて

加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。

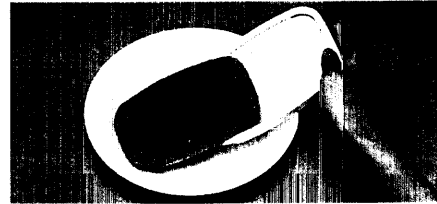
オート調理であたためられない料理があります。

まんじゅう、パン類などは手動で加熱してください。（14ページ参照）

調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ・・・

食品重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節[やや強め]に合わせます。

包装やラップをはずし、容器に移しかえて

袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。
市販品のなかには電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。

重ならないように並べて

シューマイなどは数が多くなっても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。

ラップまたはふたを使い分けて

ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。おおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。

ひとかたまりに冷凍したものは、加熱後かき混ぜて

カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

調理済み食品のフリージングのコツ

★熱いものは
よく冷ましてから冷凍します。
★ご飯やカレーなどは
1人分、1皿分(300g以下)に分け、薄く(3cm以下)平らにして冷凍します。
★野菜は
固めにゆで、水気をよくきってラップなどで包み、冷凍します。

あたためメニュー

●オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。
（分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。）
●容器を含めた重量が100ｇ未満のときは手動調理であたためます。

（1ml＝1cc）

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの	●ご飯・おにぎり 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。 ●チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	×
めん類	●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの	●焼き魚 飛び散ることがある。 ●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	×
揚げもの	●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。 えびやいかは飛び散ることがある。 分量の少ないときは仕上がり調節[やや弱]に合わせる	×
炒めもの	●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
煮もの	●野菜の煮もの・おでん・煮魚 容器に入れて煮汁をかける。 煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使う。	×
蒸しもの	●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	●
汁もの	●カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。 えびやいか、丸ごとのマッシュルームがとび飛び散ることがある。 仕上がり調節[やや強]に合わせる。	●
汁もの	●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。 仕上がり調節[やや強]に合わせる。	×

解凍あたためメニュー

●[あたため]キーを2度押して[解凍あたため]で調理します。

●オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。
（分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。）
●容器を含めた重量が100ｇ未満のときは手動調理であたためます。（24ページ参照）

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの／めん類	●ご飯・おにぎり 皿または器にのせる。 おにぎり2個以上のときは間をあける。 ●チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。 ●スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
焼きもの／揚げもの	●ハンバーグ・天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節[やや弱]か[弱]に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×
炒めもの	●八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの	●シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	●
汁もの	●カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、ふたをする。 ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節[やや強]か[強]に合わせ、ゆとりをもっておおう。	●

あたため、解凍あたため加熱時間一覧表

料理のあたため

■手動 レンジ700W の加熱時間一覧表

	メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
			分量	あたため
ご飯もの／めん類	ご飯	×	150g（1杯）	約1分
	おにぎり		150g（1個）	
	チャーハン・ピラフ		250g（1人分）	約1分40秒
	スパゲッティ・焼きそば			約2分30秒
焼きもの	焼き魚・焼き肉 ハンバーグ	×	100g（1人分）	約1分
	焼きとり		150g（5串）	約1分40秒
揚げもの	天ぷら・フライ	●	100g（2〜4個）	約40〜50秒
	コロッケ		150g（2個）	50秒〜1分
炒めもの	野菜の炒めもの	×	200g（1人分）	約1分40秒
	酢豚・八宝菜		300g（1人分）	約2分30秒
煮もの	野菜の煮もの	×	200g（1人分）	1分40秒〜1分50秒
	煮魚		100g（1切れ）	約50秒
蒸しもの	シューマイ	×	200g（10〜13個）	約1分10秒
汁もの	カレー・シチュー	●	200g（1人分）	約1分40秒
	みそ汁 コンソメスープ	×	150ml（1人分）	1分10秒〜1分40秒

料理の解凍あたため

■手動 レンジ700W の加熱時間一覧表

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

	メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
			分量	解凍あたため
ご飯もの／めん類	ご飯	●	150g（1杯）	2分〜2分30秒
	おにぎり		150g（1個）	
	チャーハン・ピラフ		250g（1人分）	3分20秒〜4分
	スパゲッティ			
焼きもの／揚げもの	ハンバーグ	●	100g（1人分）	2分30秒〜3分
	天ぷら・フライ	×	100g（2〜4個）	約1分40秒
	コロッケ		150g（2個）	2分〜2分30秒
炒めもの	八宝菜	●	300g（1人分）	3分30秒〜4分30秒
	ミートボール		100g（1人分）	約2分10秒
蒸しもの	シューマイ	●	200g（10〜13個）	2分30秒〜3分
汁もの	カレー・シチュー	●	200g（1人分）	3分30秒〜4分

（1ml＝1cc）

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。
レンジ700W で加熱してください。

	メニュー名		おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類		あんまん・肉まん	●	80g（各1個）	30〜40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。
		冷凍あんまん・肉まん		80g（各1個）	50秒〜1分10秒	
		まんじゅう	×	100g（2個）	20〜30秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
		パン類		80g（1〜2個）	約20秒	
冷凍野菜		ミックスベジタブル グリンピース	×	100g	1分〜1分20秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。加熱後かき混ぜる。
		ほうれん草・いんげん		200g	1分50秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げ、ラップまたはふたをする。
		スイートコーン	●	300g（1本）	5〜6分	
		枝豆・かぼちゃ		200g	約3分	

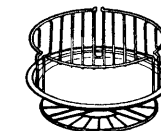
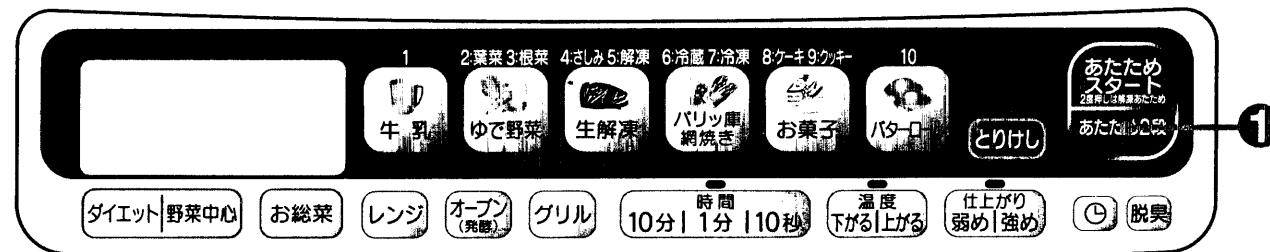
オート調理 あたため2段

器に盛ったままのご飯とお総菜が同時にあたためられ、手間も時間も大幅カット！

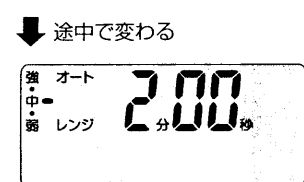
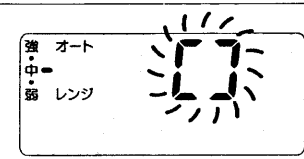
あたため２段 の使いかた

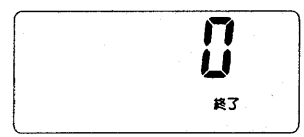
付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

（ご飯と八宝菜の場合）

❶ あたため2段 キーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■あたため2段のランプが点灯します。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。
●必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。

●残時間表示後の再スタートは、スタートキーを押します。
●あたため2段 キーは、ドアを閉めて5分以内（表示窓に「0」が表示されている間）に押してください。
5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して あたため2段 キーを押してください。
※あたため2段 で冷凍食品の解凍あたためはできません。

あたため２段 のコツ

必ず、丸皿に焼網をのせて使う

容器に入れた食品を２段であたためる

あたため2段 であたためられるメニューは
13ページの「あたためメニュー」です。
ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理であたためられない食品（14ページ参照）、飲みもの（お酒、牛乳など）のあたためはできません。

1回の分量は（14ページ参照）
あたため2段 のとき、1〜6人分です。
分量は食品と容器を合わせて3,000gまでです。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないことがあります。

使う容器は
特に、焼網にのせて使う容器は底が安定したものを使います。

上手にあたためるには
上段と下段で分量が極端に異なったり、あたためる前の食品温度が異なっていると上手に仕上がりません。

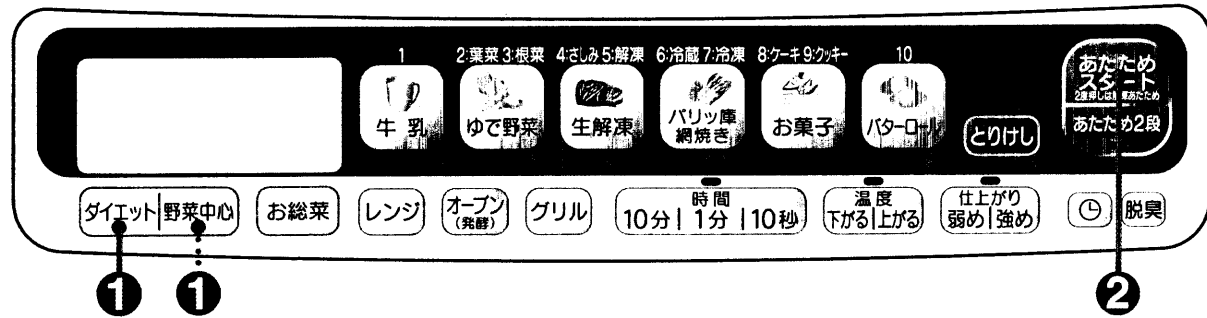
２段（上段：焼網、下段：丸皿）の使い分けは
容器の形状や大きさや深さによって使い分けます。
茶わんや小鉢など深さのあるものは下段：丸皿に。大きめの皿は上段：焼網にのせて加熱するとよいでしょう。

⚠注意

●**食品を入れないで加熱しない。**
（やけどの原因）
焼網が熱くなります。
●**変形した焼網は使用しない。**
●**必ず、食品は容器に入れる。**
●**加熱後、焼網が熱くなっていることがある。**（やけどの原因）
加熱直後、焼網を取り出すときは乾いたふきんなどを使ってください。
●**食品を焼網にのせたままで、庫内への出し入れはしない。**
（容器の破損やけがの原因）
すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

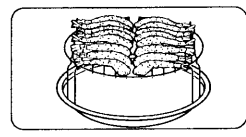
オート調理 ダイエット・野菜中心メニュー

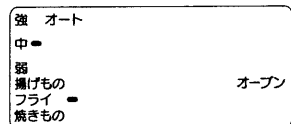
ダイエット 野菜中心 の使いかた

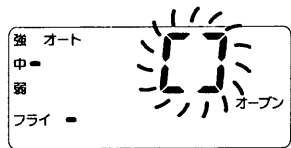
付属品は目的に合ったものを使う。
(17ページ参照)

(例) フライの場合

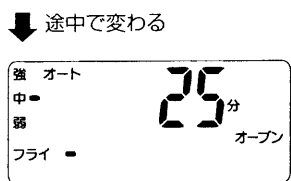
● 食品を入れる

(えびのガーリックフライの場合)

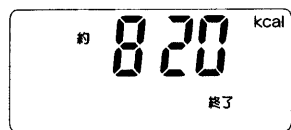
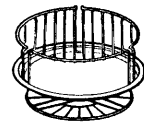
❶ ダイエットキーを2度押す

キーを押すごとに 揚げもの ➡ フライ ➡ 焼きもの ➡ 揚げもの とセットできます。

■表示窓のダイエットメニューをフライに合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

❷ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

■重量センサーが働きます。
汁受け用に陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終わり食品のカロリーが表示されます。
●カロリー表示はドアを開けると消えます。
●食品は丸皿にのせたまま取り出します。

約 820 kcal 終了

ダイエット メニュー のコツ

付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

ダイエットキーを押すごとに揚げもの ➡ フライ ➡ 焼きもの ➡ 揚げものとセットできます。

分量は
½量～標準量です。

パン粉は煎ったものを使う
作りかたは67ページ参照してください。

煎りパン粉は
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

パン粉を煎らないで使う場合は
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル（大さじ1）をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

ダイエット メニューでこんな料理ができます。

ダイエット メニューと記載ページ	
揚げもの	鶏のから揚げ（66） きすのヘルシー天ぷら（66） さわらのごま揚げ（66）
フライ	ヒレカツ（67） ライスコロッケ（67） えびのガーリックフライ（67）
焼きもの	チキンのハーブ焼き（68） 鶏手羽先のつけ焼き（68） 豚肉の野菜ロール（68） ピーマンの肉づめ（68）

野菜中心 メニューのコツ

メニューにより右の表内に記載した付属品を使う。

野菜中心メニューキーを押すごとにホイル焼き ➡ 煮もの ➡ 炒めもの ➡ ホイル焼きとセットできます。

ホイル焼きの分量は
2～6個です。

煮もの 炒めものの分量は
一度に標準量です。

煮もの 炒めものの使用容器は
陶磁器や耐熱性容器で各メニューに合った大きさ、形状の容器を使います。(71～75ページ参照)

煮もの 炒めもののラップは
耐熱温度が140℃以上のものを使います。

野菜中心 メニューでこんな料理ができます。

使用する付属品	野菜中心 メニューと記載ページ	
下段 角皿、回転台を使う。	ホイル焼き	チキンのホイル焼き(69) 鮭のホイル焼き(69) ほたて貝ときのこのホイル焼き(69) 卵とベーコンのホイル焼き(70) 中華風ホイル焼き(70) かぼちゃのホイル焼き(70)
丸皿、回転台を使う。	煮もの	白菜と豚肉の重ね煮(71) 野菜とチキンのトマト煮(71) 肉じゃが(71) ひじきの煮もの（72） かぼちゃとチキンのシチュー(72) かぶの詰めもの煮(72) たっぷりコーンシチュー(73) 野菜のドライカレー(73) とまとのロールキャベツ(73)
	炒めもの	焼きそば(74) 牛肉とピーマンの細切り炒め(74) 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(74) 八宝菜(75) 鶏肉ときのこの中華炒め(75)

カロリー表示について

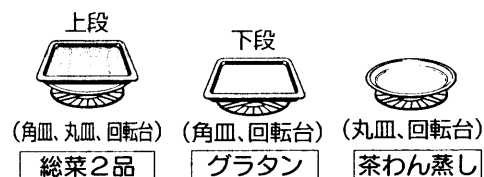
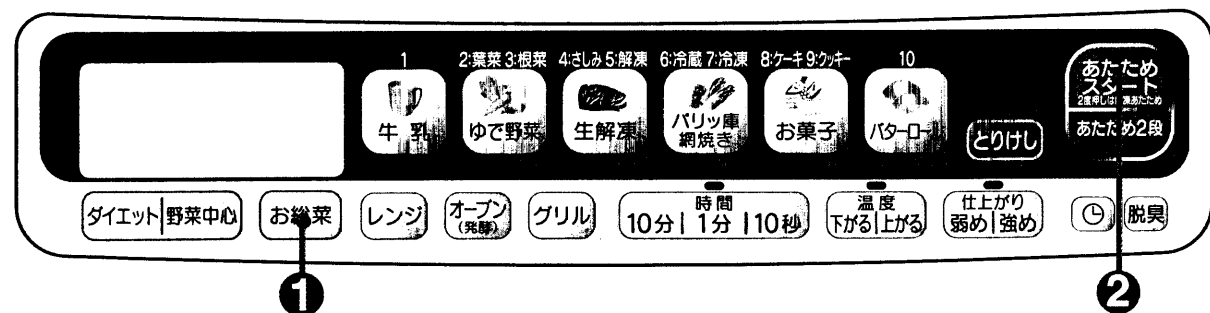
● ホイル焼きは1個あたりの目安のカロリーです。
● 煮もの 炒めものは約500gの皿を使用し、この料理集の標準量で作った場合の目安のカロリーです。

⚠ 注意

煮もの 炒めもののときは少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の½量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

オート調理

お総菜メニュー

お総菜 の使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。

(例) 総菜2品の場合

食品を入れる

■角皿は加熱室の奥まで確実に入れます。丸皿を回転台に確実にセットします。

(角皿：ハンガリアンポテト
丸皿：ミニオムレツの場合)

1 お総菜 キーを1度押す

キーを押すごとに 総菜2品 ➡ グラタン ➡ 茶わん蒸し ➡ 総菜2品 とセットできます。

■表示窓のお総菜メニューを 総菜2品 に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

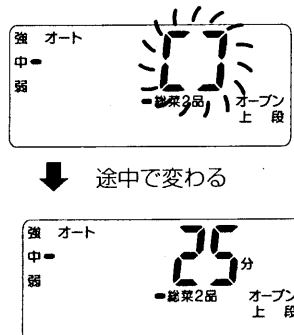
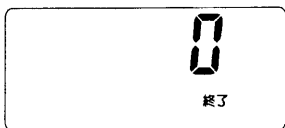
2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
■途中から残り時間を表示します。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

0
終了

お総菜 総菜2品 のコツ…………………

角皿と丸皿のメニューを組み合わせて2段で焼く
角皿メニューと丸皿メニューを逆に入れたり、1種類のメニューを2段で焼くと上手に焼けません。(76～77ページ参照)

必ず2段で焼く
1段では上手に焼けません。

お総菜 メニューの記載ページ	
総菜2品	76～77ページ
グラタン	50～51ページ
茶わん蒸し	49ページ

オート調理

オートメニュー 1牛乳 ゆで野菜

牛乳：牛乳をキーを押すだけで、飲みごろの温度にあたためます。
ゆで野菜：お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なくてすみ、色あざやかに仕上がります。

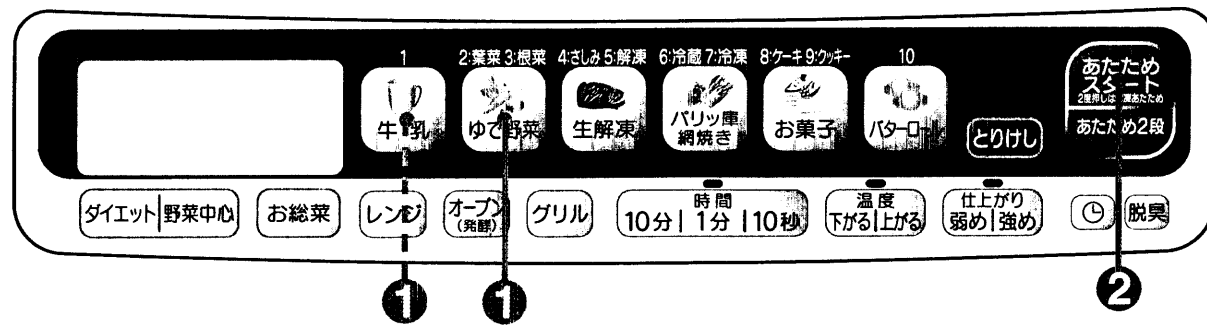
1牛乳 ゆで野菜 の使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。

(例) ほうれん草の場合

食品を入れる

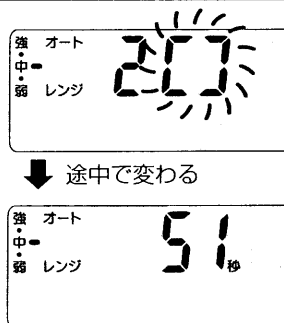
(ほうれん草の場合)

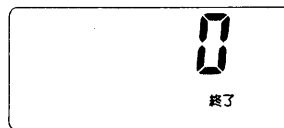
1 ゆで野菜 キーを1度押す

キーを押すごとに2➡ 3➡ 2とセットできます。
2は葉菜を加熱します。3は根菜を加熱します。

表示窓に「2」が表示され、スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■途中から残り時間を表示します。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

ゆで野菜 2 葉菜 3 根菜 のコツ……………………………………

1回の分量は
葉菜類は100～500g、根菜類は100～1,000gです。
分量が100g未満のときは、オート調理はできません。手動調理で様子を見ながら加熱します。

直接丸皿にのせて
葉菜類や根菜類はラップで包み、直接丸皿にのせて加熱します。

野菜の種類によって仕上がり調節キーを使い分けます
(36ページ参照)

葉菜・根菜のメニューは
36ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜は14ページを参照し、レンジ 700W で加熱します。
100g未満の場合は手動で調理します。

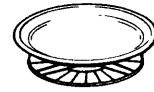
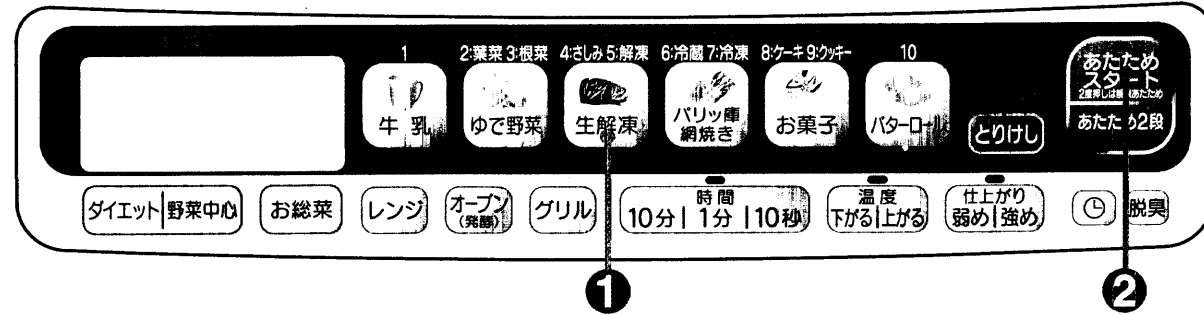
仕上がり調節キーは
●やわらかめにしたい場合は、やや強 や 強、固めにしたい場合には やや弱 や 弱 にします。

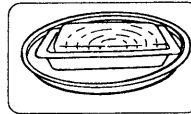
1牛乳 のコツは23ページを参照します。

オート調理

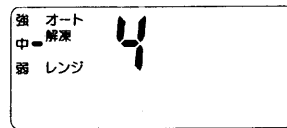
オートメニュー 生解凍

生で冷凍した肉や魚の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。

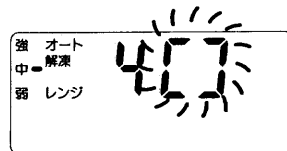
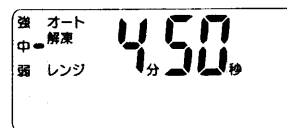
生解凍の使いかた（1度押し：さしみ 2度押し：解　凍）

付属の丸皿、回転台を使う。

(例) さしみの場合

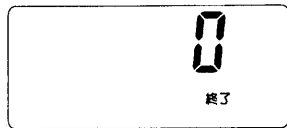
食品を入れる

(まぐろのさしみの場合)

❶ 生解凍 キーを1度押す

表示窓に「4」が表示され、スタートのランプが点滅します。

キーを押すごとに4➡5➡4とセットできます。
4は、さしみとして使う冷凍食品を、解凍するとき使います。
5は、解凍後、すぐ調理する冷凍食品のとき使います。

❷ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

⬇途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

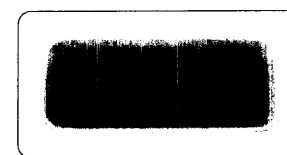
表示が"終了"になり、加熱が終ります。

●**加熱室は冷ましてから使ってください。**
オーブン、グリルの使用後は加熱室が熱くなっています。充分冷ましてから使ってください。
●**発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外は絶対に使用しないでください。**

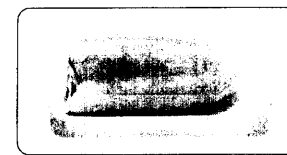
生解凍の上手な使いかた

●**冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。**
●**一度に解凍できる分量は、100〜1,000gです。**
分量が多すぎると"ピッピッピッ"となり、表示窓に「C03」が表示され、解凍されません。
分量が100g未満のときは手動 レンジ 100W で様子を見ながら解凍します。
●**冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。**
●**発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍**
包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。
重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿は使わないでください。
トレーが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげになり上手に仕上がりません。
トレーがない場合は、丸皿にオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

●**生解凍 4さしみ 5解凍 を使い分け**
さしみとして解凍する場合は、生解凍（1度押し）4さしみ にします。
解凍後、すぐ調理する場合は、生解凍（2度押し）5解凍 にします。
（冷凍野菜の解凍（14ページ参照）、調理済み冷凍食品の解凍は、手動 レンジ 700W で様子を見ながら加熱します。）
●**アルミホイルを使って**
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。
●**解凍が足りなかったときは、手動 レンジ 100W で様子を見ながらさらに解凍します。**
●**とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動 レンジ 100W か レンジ 200W で途中様子を見ながら解凍します。**

生解凍 4さしみ のコツ

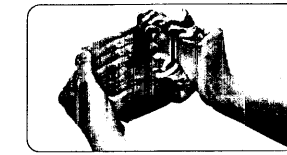
まぐろ、いか、えび（さしみ用）を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。

均一な厚さのもの

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

丸まった方を下にする

生解凍 5解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。

薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせて、ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 強 に合わせて解凍し、解凍後3〜5分放置して自然解凍します。

大きくしならせる

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルを巻きます。

上手なフリージング法

★**材料は新鮮なものを**
1回分ずつ（200〜300g）に分け、3cm以内の厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
★**ラップなどでピッタリ密封を**
★**魚の下ごしらえは**
一尾の魚はうろこやえら、内蔵を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ保存します。
★**バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。**

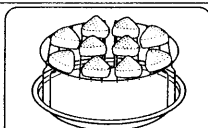
オート調理

オートメニュー

パリッ庫網焼き ～ 10バターロール の使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。(23ページ参照)

(例) 調理済み冷凍食品の場合

 食品を入れる

(冷凍焼きおにぎりの場合)

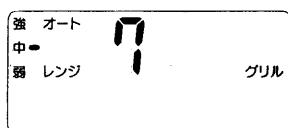
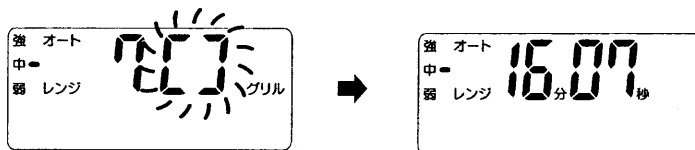
1 パリッ庫網焼き キーを2度押す

キーを押すごとに6➡7➡6とセットできます。

表示窓に「7」が表示され、スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

➡

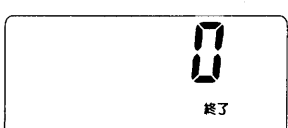
強 オート 中 弱 レンジ 16分07秒

数秒後に変わる　⬇途中で変わる

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

●食品は丸皿にのせたまま取り出します。

0 終了

パリッ庫網焼き 6冷蔵 7冷凍 のコツ

分量は

1人分(約100g)～6人分までです。(この分量以外はオート調理できません)

油が気になるときは

メニューによっては余分な脂が丸皿上に落ち、たまることがあります。丸皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

食品を取り出すときは

厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使って、食品を丸皿にのせたまま取り出します。(食品の汁がこぼれているときはふきんやオーブン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

丸皿を傾けないようにして取り出す

食品がすべり落ちる場合があります。

食品の種類によってキーを使います。

6冷蔵 は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。7冷凍 は、調理済み冷凍食品を加熱します。

加熱する食品は

チルド食品や調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。中はレンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがりと焼きたてに仕上げます。小さくて網にのせにくいものは丸皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ手動 オーブン 210℃ で様子を見ながら加熱します。

丸皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。

レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。クッキングシート(オーブン用)は使用できます。

オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1牛乳	1 (オート・レンジ)	
ゆで野菜 2葉菜	2 (オート・レンジ)	
ゆで野菜 3根菜	3 (オート・レンジ)	(丸皿 回転台)
生解凍 4さしみ	4 (オート・解凍・レンジ)	
生解凍 5解凍	5 (オート・解凍・レンジ)	
パリッ庫網焼き 6冷蔵	6 (オート・レンジ・グリル)	(焼網 丸皿 回転台)
パリッ庫網焼き 7冷凍	7 (オート・レンジ・グリル)	
お菓子 8ケーキ	8 (オート・レンジ・オーブン)	(丸皿 回転台)
お菓子 9クッキー	9 (オート・オーブン下段)	下段 (角皿 回転台)
10バターロール	10 (オート・オーブン下段)	

オート調理のお願い

調理する分量や材料は

ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。

使用する付属品や容器は

使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

食品の重さに適した容器で

食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理すると食品がこげたり燃えたりすることがあります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

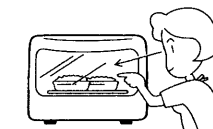
オート調理で作れるものは

ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。

加熱中にドアを開けると

上手に仕上がらないことがあります。

追加加熱は手動で

オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

あたため あたため2段 キーは、ドアを閉めてから5分以内に押す

空焼きを防止するため、5分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

1牛乳 のコツ

仕上がり調節キーの使い分け

弱 から 強 まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

仕上がりがぬるかったときは

レンジ 700W で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

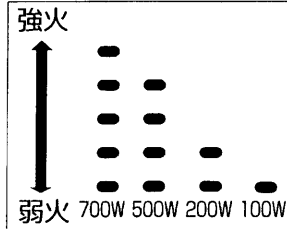
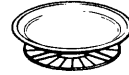
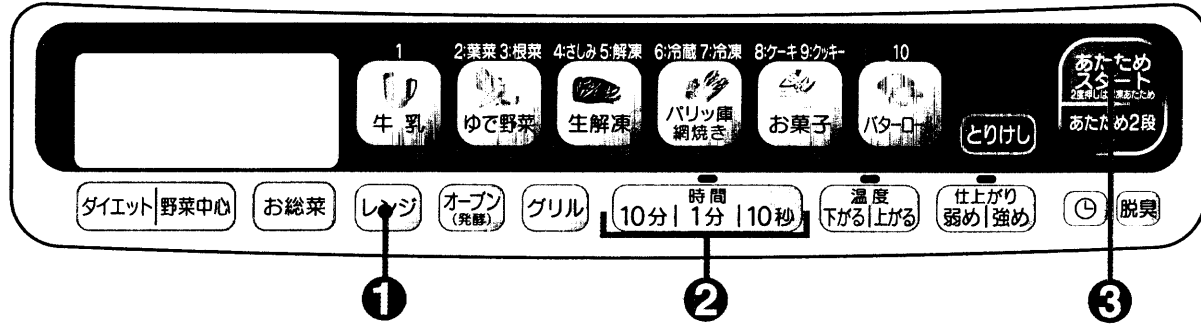
※お酒のあたためは38ページを参照し、手動調理で加熱します。

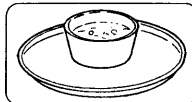
1回の分量は1～6杯(本)です　1ml=1cc

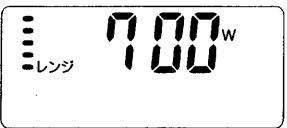
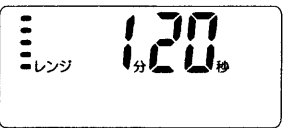
メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安 (レンジ 700W)
牛乳	1牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分30秒
コーヒー	1牛乳	150ml(1人分)	約1分10秒

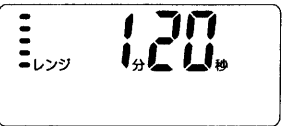
手動調理 レンジ

レンジキーを押すとレンジ出力を4段階に調節できます。

強火 ↑ 弱火 700W 500W 200W 100W

レンジの使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。

(例) みそ汁のあたための場合

● **食品を入れる**

(みそ汁のあたための場合)

❶ **レンジキーを押す**
時間のランプが点滅します。
■レンジキーを押すごとに700W ➡ 500W ➡ 200W ➡ 100Wの順に調節できます。
表示：レンジ 700W

❷ **タイマーセットキーを押し時間を合わせる**
時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。
表示：レンジ 1分20秒

❸ **スタートキーを押す**
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
表示：レンジ 1分20秒

終了音が鳴ったら食品を取り出す
表示が"終了"になり、加熱が終ります。
表示：0 終了

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類（材質）によって調理時間も違います。
その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たりレンジ700Wの加熱時間の目安

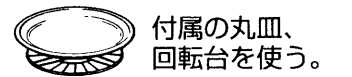
食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分~1分30秒	50秒~1分
	根菜類	1分30秒~1分50秒	50秒~1分
魚介類		1分30秒~1分50秒	50秒~1分
肉類		1分50秒~2分20秒	1分~1分20秒
ご飯類		——	30秒~50秒
めん類		——	50秒~1分
汁もの(みそ汁・スープなど)		——	1分10秒~1分30秒
飲みもの（酒・牛乳など）		——	30秒~50秒
パン・まんじゅう		——	20秒~40秒
ケーキ		50秒~1分	——

(標準温度20℃のとき)

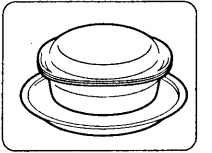
●**食品の分量にほぼ比例します**
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

●**加熱前の食品温度によっても違います**
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

●**使う容器によっても違います**
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

レンジ700Wと レンジ200W / レンジ100W のリレー加熱 自動切換

付属の丸皿、回転台を使う。

(例) ご飯の場合

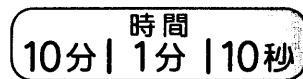
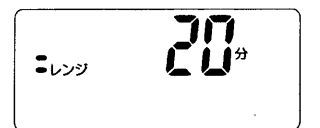
食品を入れる

(ご飯の場合)

❶ **レンジ700Wをセットする**

1. レンジキーを1度押しレンジ700Wを選ぶ

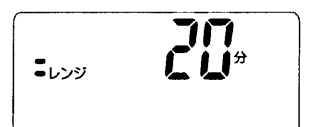
時間のランプが点滅します。
※レンジ500W レンジ200WまたはレンジI00Wにセットしたときは、❷のレンジキーは受けつけません。
表示：レンジ 700W

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる
時間 10分 | 1分 | 10秒
時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。
表示：レンジ 7分00秒

❷ **レンジ200Wまたはレンジ100Wにセットする**
スタートのランプが消え、時間のランプが点滅します。
表示：レンジ 200W

1. レンジキーを押し、レンジ200WまたはレンジI00Wに合わせる
レンジ

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる
時間 10分 | 1分 | 10秒
時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。
表示：レンジ 20分

❸ **スタートキーを押す**

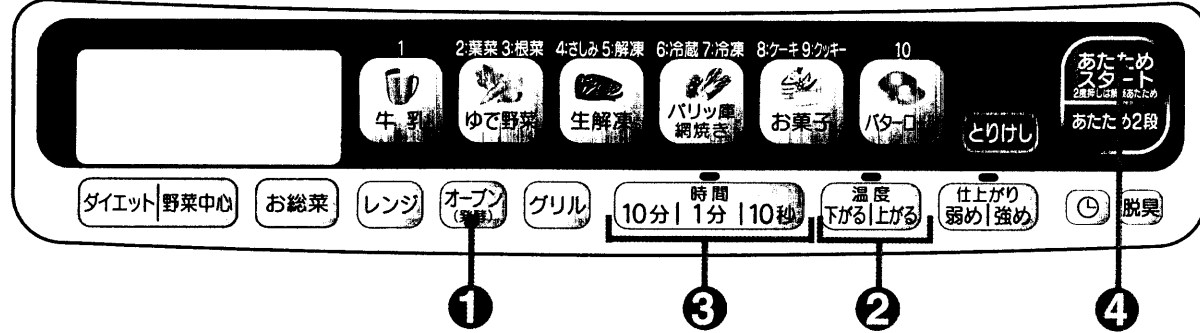
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
表示：レンジ 7分00秒
⬇途中で変わる
表示：レンジ 20分

終了音が鳴ったら食品を取り出す
表示が"終了"になり、加熱が終ります。
表示：0 終了

手動調理 オーブン

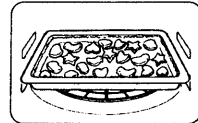
強力ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。オーブン温度は、40℃(発酵)・100～210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。

オーブン（予熱なし）、40℃（発酵）の使いかた

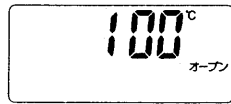
下段

付属の角皿、または丸皿と回転台を使う。

（例）型抜きクッキーの場合

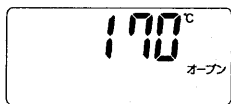
● 食品を入れる

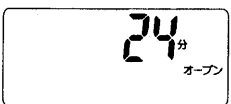
■角皿は皿受棚の下段に入れます。

（型抜きクッキーの場合）

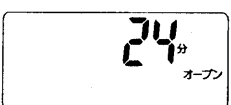
❶ オーブン キーを1度押し オーブン（予熱なし）にする

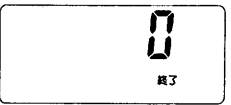
温度のランプが点滅します。 [表示: 100℃ オーブン]

❷ 温度調節キーで温度を合わせる

温度のランプが点灯し、時間のランプが点滅します。
■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。

[表示: 170℃ オーブン] ↓数秒後に変わる [表示: 0秒 オーブン]

❸ タイマーセットキーを押し時間を合わせる

時間と温度のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。 [表示: 24分 オーブン]

❹ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。温度のランプは点灯しています。
（加熱途中で残り時間が変わることがあります。）
[表示: 24分 オーブン]

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。 [表示: 0 終了]

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

発酵のときは
■温度調節キー（下がる）を押して40℃に合わせます。 [表示: 40℃ オーブン]

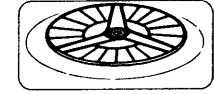
加熱中に温度を変えるとき
■温度調節キー（下がる｜上がる）を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。約2秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

オーブン（予熱あり）の使いかた

下段

付属の角皿または丸皿、回転台を使う。

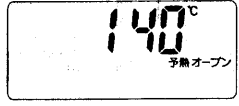
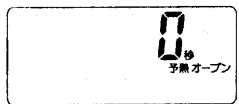
● 予熱をする

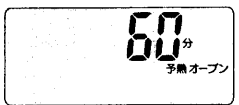
回転台だけにします。

❶ オーブン（発酵） オーブン キーを2度押し オーブン（予熱あり）にする

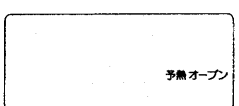
温度のランプが点滅します。 [表示: 100℃ 予熱オーブン]

❷ 温度（下がる｜上がる） 温度調節キーで温度を合わせる

温度のランプが点灯し、時間のランプが点滅します。
■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。
※予熱時間は自動的に決まります。

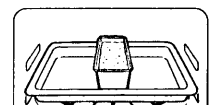
[表示: 140℃ 予熱オーブン] ↓数秒後に変わる [表示: 0秒 予熱オーブン]

❸ 時間（10分｜1分｜10秒） タイマーセットキーを押し時間を合わせる

時間と温度のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。
※時間は調理時間です。
[表示: 60分 予熱オーブン]

❹ あたためスタート スタートキーを押す

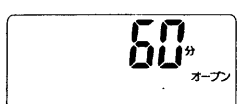
庫内灯が点灯し、回転台が回転して予熱が始まります。
■加熱室の温度を100℃から表示します。
[表示: 予熱オーブン]

予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終ります。 [表示: 60分 オーブン]

● 予熱が終ったらすぐに食品を入れる

■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。

（パウンドケーキの場合）

❺ あたためスタート スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。温度のランプは点灯しています。 [表示: 60分 オーブン]

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。 [表示: 0 終了]

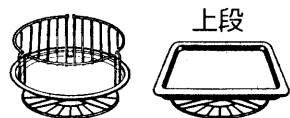
追加加熱などで予熱が不要なとき
(予熱なし)の使いかた(26ページ)の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー（下がる｜上がる）を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キー（下がる｜上がる）を押して温度を変えます。加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は約5分です。
その後は自動的に210℃になります。

手動調理 グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき
香ばしさがプラスされます。魚の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。

グリル の使いかた

付属の焼網、丸皿、または角皿と回転台を使う。

● 食品を入れる

(鮭の切り身の場合)

❶ グリル キーを押す

時間のランプが点滅します。

❷ タイマーセットキーを押し時間を合わせる

時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。

❸ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

■途中で報知音が鳴り、「裏返す」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。

●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。

⬇途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

※ グリル の最大設定時間は30分です。30分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

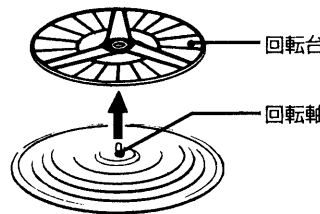
お手入れ

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

丸皿・角皿・焼網・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

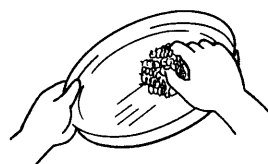
丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてください。

外　側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

⚠注意

丸皿、角皿、焼網、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。
丸皿は傷がつき、割れやすくなります。角皿、焼網、回転台はさびることがあります。

キャビネットやドアに水をかけない。
(さび、感電、故障の原因)

パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。
(傷・変形の恐れ)

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。
汚れがとりにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。

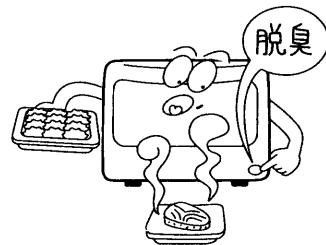
●加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。
●加熱室（前面・加熱室内壁）には抗菌脱臭ブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

においが気になるとき

脱臭 キーを使います ……….

魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。
加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

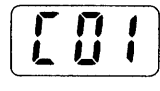
脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」8ページを参照してください。

⚠注意 「脱臭」の動作中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

故障かな……と思ったら

次のことをお調べください

動作しない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。（ククレットガイドで、もう一度確認してください。） ●壁と近づきすぎていませんか。（4ページ参照） ●オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理のできぐあいが悪い場合、重量センサーの調節をしてください。（8ページ参照） ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、丸皿や角皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	●角皿を誤って使用していませんか。 ●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●回転台などに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな……と思ったら

次の場合は故障ではありません

■はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。（8ページ参照）
■動作中「カチ、カチ・・・」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■[あたため]キー、[あたため2段]キーを押してもスタートしない	ドアを閉めてから5分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして[あたため]キーまたは[あたため2段]キーを押してください。（11・15ページ参照）
■動作中「ブン」と音（冷却ファン断続音）がする	[お総菜][茶わん蒸し][お菓子][8ケーキ]のときの断続動作音です。
■終了音が鳴って残り時間が（0）になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する	加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(9ページ参照) ※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。
■回転台が右に回転したり、左に回転したりする	スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。（料理の仕上がりには影響ありません。）
■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから5分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
■待機電力オフ機能が働かない	時計がセットされています。時計を解除してください。（10ページ参照）
■250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
■残り時間が途中で変わることがある	オート調理と[オーブン]（予熱なし）のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■キーを押しても受け付けない	待機電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。（9ページ参照）
■終了音の音が切り替わった	温度調節キー [温 下がる] を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。（9ページ参照）
■市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
■ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	処置および調べるところ
C00	●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉め、とりけしキーを押します。 ▮約6秒間、庫内灯が点灯し、丸皿が回転して調節が完了します。
C01	●重量センサーの調節中にドアを開けました。 ドアを閉めて、とりけしキーを押します。 ▮約6秒間、庫内灯が点灯し、丸皿が回転して調節が完了します。
C02	●回転台と丸皿がセットされていません。 回転台と丸皿をセットして加熱します。
C03	●[生解凍]の食品の重量が適量ではありません。 解凍する食品の重量を100～1,000gにします。（21ページ参照）
H21、H31、H41、H54、H55、H56、H81、H82	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
  ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の最低保有期間

オーブンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後8年です。
この期間は通商産業省の指導によるものです。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
- このオーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
  （部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直し（有料）を行ってからご使用ください。（3ページ参照）

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表（32・33ページ）の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼されるときは [出張修理]

30・31ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は	商品情報やお取り扱いについてのご相談は
0120−3121−68	0120−3121−11

＊フリーダイヤルされますと、お客様の地域を担当するセンターへおつなぎします。

修理ご相談窓口

北海道地区

担当地域	拠点名	所在地
北海道	札幌 旭川 北見 釧路 帯広 小樽 苫小牧 室蘭 函館	札幌市白石区東札幌2条4-1-10 旭川市東光10条3-4-14 北見市常盤町3-2-21 釧路市新橋大通1-1-5 帯広市緑ヶ丘2条通り1-2-7 小樽市錦町5-12 苫小牧市住吉町2-5-2 室蘭市中島町3-14-13 函館市亀田町7-12

東北地区

担当地域	拠点名	所在地
青森県	青森 むつ 弘前 八戸	青森市青柳1-16-4 むつ市緑町17-56 弘前市外崎4-2-3 八戸市大字根城字白山平1-7
岩手県	岩手 水沢	盛岡市東仙北1-12-12 水沢市東中通り2-4-38
宮城県	宮城 古川 石巻	仙台市宮城野区扇町3-2-9 古川市古川字上古川150 桃生郡河南町鹿又道的前499-1
秋田県	秋田 大館 県南	秋田市土崎港相染町字沖谷地151-1 大館市御成町3-1-9 大曲市福住町4-16
山形県	山形 庄内	山形市蔵王松ヶ丘1-1-33 酒田市東町1-7-1
福島県	いわき 福島 原町 郡山 会津若松	いわき市平塩字古川95 福島市春日町14-33 原町市栄町3-41 安達郡本宮町大字荒井字長山79 会津若松市西七日町6-15

関東・甲信越地区

担当地域	拠点名	所在地
東京都	北東京 西東京 南東京 三鷹	足立区千住関屋町11-1 豊島区西池袋4-23-11 世田谷区三軒茶屋2-48-8 三鷹市上連雀7-32-32
神奈川県	横浜 川崎 厚木	横浜市戸塚区品濃町531-1 川崎市高津区上作延553-1 厚木市長谷260-27
埼玉県	大宮 越谷 三芳	大宮市東大成町2-246 越谷市大杉458-3 入間郡三芳町上富1828-1
千葉県	千葉 柏 船橋 銚子 東金 木更津 館山	千葉市花見川区幕張町1-7681 柏市中央2-9-16 船橋市高瀬町62-10 銚子市唐子町21-3 東金市福俵3-397 木更津市潮浜1-17-29 館山市八幡66-1
茨城県	水戸 日立 鹿嶋 土浦	水戸市水府町1548 日立市幸町2-2-10 鹿嶋市神向寺大芝311-1 土浦市荒川沖字一里塚5-102
栃木県	宇都宮	宇都宮市御幸ヶ原町40-5
群馬県	伊勢崎	伊勢崎市連取町329-8
山梨県	山梨	中巨摩郡田富町流通団地1-8-2
長野県	長野 松本	長野市南長池763-3 松本市芳川村井町1280-1
新潟県	新潟 佐渡 長岡 上越	新潟市紫竹山5-5-29 佐渡郡金井町泉1031-6 長岡市東蔵王2-7-37 上越市栄町6-4
静岡県（富士川以東）	沼津	沼津市上香貫槙島町1354-2
静岡県（富士川以西）	静岡 浜松	静岡市豊田3-6-27 浜松市篠ヶ瀬町1255

修理ご相談窓口

中部地区

担当地域	拠点名	所在地
愛知県	名古屋東 名古屋西 三河 豊橋	名古屋市守山区川宮町55 名古屋市中川区篠原橋通1-1 岡崎市大樹寺2-12-6 豊橋市東田町151-1
岐阜県	岐阜 高山 東濃	岐阜市宇佐南2-3-8 高山市岡本町3-176 瑞浪市明世町山野内字沼305-1
三重県	北三重 南三重	四日市市羽津中2-1-6 度会郡玉城町佐田字銚子口1820-1
静岡県（富士川以東）	沼津	沼津市上香貫槙島町1354-2
静岡県（富士川以西）	静岡 浜松	静岡市豊田3-6-27 浜松市篠ヶ瀬町1255
富山県	富山	富山市向新庄857-1
石川県	石川	石川郡野々市町堀内5-20
福井県	福井	福井市高木中央1-1402

中国地区

担当地域	拠点名	所在地
鳥取県	鳥取	鳥取市千代水3-106
島根県	山陰 浜田	松江市西津田2-2-5 浜田市下府町388-40
岡山県	岡山 津山	岡山市延友189-3 津山市小原109
広島県	広島 備後 呉	広島市西区観音新町1-7-17 福山市高西町川尻110-1 呉市阿賀中央3-1-7
山口県	山口 東山口	吉敷郡小郡町大字上郷字仁保津下5220 下松市潮音町2-2-5

四国地区

担当地域	拠点名	所在地
徳島県	徳島	徳島市応神町古川字日の上15-2
香川県	香川	坂出市林田町4285-143
愛媛県	愛媛 東予	松山市内宮町2007 新居浜市萩生字岸ノ下1150-4
高知県	高知	高知市朝倉西町2-5-5

関西地区

担当地域	拠点名	所在地
大阪府	京阪 北大阪 阪南	門真市大字岸和田1551 大阪市福島区海老江1-5-79 堺市鳳東町7-771
奈良県	奈良	天理市二階堂上ノ庄町342-1
兵庫県	神戸 西神 姫路 阪神 豊岡	神戸市東灘区甲南町1-3-8 神戸市西区平野町下村251 姫路市飾磨区構4-81 伊丹市昆陽3-254 豊岡市桜町15-15
京都府	京都 福知山	京都市右京区西京極豆田町17 福知山市字堀1965-2
滋賀県	滋賀 彦根	大津市玉野浦2-1 彦根市川瀬馬場町1010-1
和歌山県	和歌山 田辺 新宮	和歌山市井ノ口543-1 田辺市稲成町字沖代80-2 新宮市下田2-3-12

九州・沖縄地区

担当地域	拠点名	所在地
福岡県	福岡 北九州 久留米 大牟田	福岡市博多区諸岡3-21-28 北九州市小倉北区篠崎1-4-8 久留米市野中町1440-1 大牟田市天領町1-201
佐賀県	佐賀 唐津	佐賀市鍋島町大字八戸3181 唐津市町田1863-3
長崎県	長崎 佐世保 五島	西彼杵郡長与町高田郷1275-1 佐世保市山祇町329-4 福江市下大津町724-7
熊本県	熊本 八代 天草	熊本市春竹町春竹500 八代市田中西町10-10 本渡市今釜新町3444
大分県	大分 中津 佐伯	大分市豊海5-4-12 中津市大字下池永字北原564-1 佐伯市中村南町9-5
宮崎県	宮崎 延岡 都城	宮崎市大字芳士589-1 延岡市旭ヶ丘6-1-24 都城市菖蒲原町24-2-5
鹿児島県	鹿児島 鹿屋	鹿児島市宇宿2-8-2 鹿屋市新生町10-4
沖縄県	那覇	那覇市字安謝620-187

一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	（011）833−5088	札幌市白石区東札幌2条4−1−10
東北地区	（022）222−5088	仙台市青葉区片平1−3−30（日本コロムビア仙台ビル）
関東・甲信越地区	（03）3834−8588	台東区東上野2−7−5（日立家電上野ビル）
中部地区	（052）795−5088	名古屋市守山区川宮町55（日立家電守山ビル）
関西地区	（078）431−5088	神戸市東灘区甲南町1−3−8
中国地区	（082）231−5088	広島市西区観音新町1−7−17
四国地区	（0877）47−1088	坂出市林田町4285−143
九州・沖縄地区	（092）281−5088	福岡市博多区店屋町7−18（博多渡辺ビル）

●ご相談窓口の名称・電話番号・所在地等は変更することがありますのでご了承ください。

- K.11 -

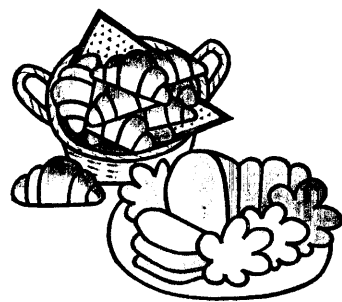
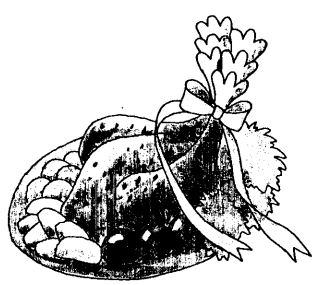
料理編 もくじ

●印はオート調理です

標準計量カップ・スプーンの質量表（単位g）

（1ml＝1cc）

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンの質量（重量）は表のとおりです。

計量／食品名	小さじ（5ml）	大さじ（15ml）	カップ（200ml）	計量／食品名	小さじ（5ml）	大さじ（15ml）	カップ（200ml）
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	5	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉（薄力粉）	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉（強力粉）	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	—	—	120

オート調理メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
●印はラップまたはふたをします。

レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は14ページ、牛乳は19ページ、お酒は38ページを参照してください。)

	メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ700W) 分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	2 葉菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分～2分20秒
	白菜・もやし キャベツ		白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果菜	なす	2 葉菜 やや弱	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	1分30秒～2分
	カリフラワー ブロッコリー		小房に分ける。 ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	グリーンアスパラガス		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
	さやいんげん さやえんどう		筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。		200g	2分～2分30秒
	とうもろこし	2 葉菜 強	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。		300g(1本)	4～5分
	かぼちゃ		大きさをそろえて切る。		200g	約3分
根菜	にんじん さつまいも さといも	3 根菜 弱	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	3分30秒～4分30秒
	ごぼう れんこん	3 根菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根		じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは弱で。		150g 300g	約4分 6分～6分30秒
野菜中心(煮もの)	白菜と豚肉の重ね煮 野菜とチキンのトマト煮 肉じゃが かぼちゃとチキンのシチュー たっぷりコーンシチュー 野菜のドライカレー	野菜中心 煮もの	71～73ページ参照	●	標準量	レンジ700W 約6分 レンジ200W 約19分
	ひじきの煮もの	野菜中心 煮もの 弱	72ページ参照	●	標準量	レンジ700W 約5分 レンジ200W 約15分
	かぶの詰めもの煮 とまとのロールキャベツ	野菜中心 煮もの 強	72・73ページ参照	●	標準量	レンジ700W 約7分 レンジ200W 約23分
野菜中心(炒めもの)	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛みそ炒め 八宝菜 鶏肉ときのこの中華炒め	野菜中心 炒めもの	74・75ページ参照	●	標準量	レンジ700W 約8分

解凍の目安時間

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。)

材料	分量	加熱時間(レンジ100W)	材料	分量	加熱時間(レンジ100W)
ひき肉	200g	4分30秒～5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒～5分
薄切り肉	200g	4～5分	いか(ロール)	100g	1分30秒～2分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮を下にして)5分～6分30秒	切り身魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたままで加熱します。

オーブン調理

● 手動調理での付属品は角皿を皿受棚の下段に入れて使用します。
ただし、＊印のメニューは丸皿も使用できます。丸皿を使用するときは、オーブン温度を同じにし、加熱時間を4～5分多くします。

	メニュー名	オート調理	手動調理の目安 分量	角皿(下段)・丸皿	温度	加熱時間 予熱なし	加熱時間 予熱あり	記載ページ
卵	茶わん蒸し	お総菜 茶わん蒸し	4個	丸皿	140℃	30～36分	－	49
グラタン	マカロニグラタン えびのドリア	お総菜 グラタン	各4皿	角皿	210℃	約28分	約26分	50・51
	ラザニア	お総菜 グラタン	焼き皿1皿	角皿	210℃	約28分	約26分	51
	なすとトマトのチーズグラタン	お総菜 グラタン 強	焼き皿1皿	角皿	210℃	約26分	約24分	
	冷凍グラタン	お総菜 グラタン 強	4皿	角皿	210℃	約36分	約30分	50
パン	バターロール	10 バターロール	12個	角皿	160℃	約26分	約23分	52
	スイートロール レーズンパン オニオンロール		各9個	角皿		約26分	約23分	53
クッキー	型抜きクッキー 絞り出しクッキー チーズクッキー	お菓子 9 クッキー	各角皿1枚	角皿	170℃	約24分	約20分	55
ケーキ＊	デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	お菓子 8 ケーキ	直径18cm	角皿	150℃	約44分	約41分	56
			直径21cm			約48分	約45分	
	チーズケーキ	お菓子 8 ケーキ 強	直径21cm	角皿	150℃	約60分	約58分	57
	シフォンケーキ プレーン／ココア／宇治金時		各直径20cm	角皿	150℃	約60分	約58分	58
野菜中心	鮭のホイル焼き チキンのホイル焼き ほたて貝ときのこのホイル焼き	野菜中心 ホイル焼き	各6個	角皿	210℃	約28分	約24分	69
	卵とベーコンのホイル焼き 中華風ホイル焼き かぼちゃのホイル焼き							70

レンジの便利な使いかた

湯せん

とかしバター

バター（40g）を耐熱容器に入れ レンジ200W 約1分30秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは レンジ100W を使い 約1分20秒 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート（50g）を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら レンジ200W 5分～5分30秒 加熱します。

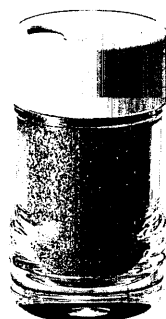
●バターやチョコレート、煮干しは、レンジ700W、レンジ500W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

乾 燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ レンジ700W 1～2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し（120g）は内臓を取って皿に広げ レンジ200W 4分30秒～5分 途中かき混ぜながら加熱します。
冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。

お酒のあたため

お酒はコップまたは徳利に入れて レンジ700W であたためます。
130ml(徳利1本)40～50秒
180ml(コップ1杯または徳利1本)
1分～1分20秒

〔ひとくちメモ〕
●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
●びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。

●食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

インスタント食品

＊電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。 （1ml＝1cc）

種 類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。 水の量はめんが水面から出ないように300～400mlを入れて図のようにラップをします。 ●めんは、水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	**カップめん(標準量)** レンジ700W 4～5分 **袋入りラーメン** レンジ700W 5～6分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 （袋のまま加熱するときは、袋に2～3か所穴をあけて、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。）	あたため

アイデアメニュー

いちごジャム

レンジ700W 約8分
レンジ700W 約4分

カロリー 約550kcal

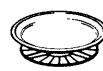
材料
いちご …… 200g
Ⓐ 砂糖 …… 100～150g
Ⓐ レモン汁 …… 大さじ1
Ⓐ サラダ油 …… 1～3滴

作りかた
❶ いちごは洗ってヘタを取り、⅔量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加えます。
❷ レンジ700W 約8分 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに レンジ700W 約4分 加熱します。

ジャムのコツ

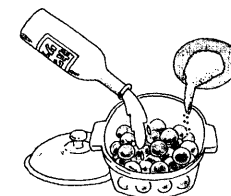
●煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
●レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれをふせぐために加えます。
●加熱直後はゆるくても、冷めるとドロッとなってくるので、加熱しすぎないようにします。
●砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。

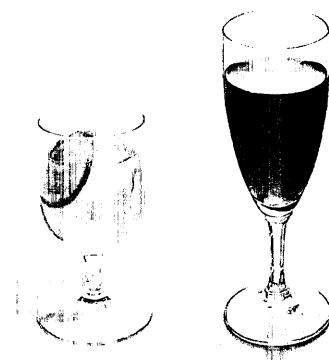
果実酒

レンジ700W 約5分

梅酒

カロリー 約1980kcal

材料
青梅 …… 500g
ホワイトリカー …… カップ4½
グラニュー糖 …… 100～200g

作りかた
❶ きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、ふたをして レンジ700W 約5分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。

❷ 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。
1週間めくらいで飲めます。

〔ひとくちメモ〕
● 同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。
コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒーリキュールが作れます。

フライ、ナゲット

パリッ庫網焼き 7冷凍　レンジ/グリル

加熱時間の目安 約14分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット …… 100～600g

作りかた
包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 7冷凍（2度押し）で焼きます。

パリッ庫網焼きのコツ

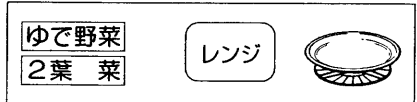
●分量は
1人分(約100g)～6人分までです。
この分量以外はオート調理できません。

●加熱する食品は
チルド食品や調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。中はレンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがりと焼きたてに仕上げます。

●冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたため
パリッ庫網焼き 6冷蔵（1度押し）弱 で、同様にできます。

●小さくて焼網にのらないものは
丸皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ手動 オーブン 210℃ で様子を見ながら加熱します。

油が気になるときは
メニューによっては余分な脂が丸皿上に落ち、たまることがあります。丸皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

花野菜のサラダ

ゆで野菜
2葉 菜
加熱時間の目安 約4分
カロリー（1人分） 約140kcal

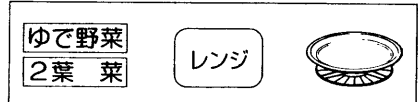
材料(4人分)

カリフラワー …… 200g
ブロッコリー …… 100g
グリーンアスパラガス …… 100g
黄ピーマン、赤ピーマン …… 各1個
スタッフドオリーブ(半分に切る) …… 少々
フレンチドレッシング …… カップ½

作りかた

❶ カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、薄い塩水につけてアクを抜きます。

❷ アスパラガスは固い部分を取り、4～5cm長さに切ります。
❸ ピーマンは種を取って6つに切ります。
❹ ①、②、③を合わせてラップで包み ゆで野菜 2葉菜 で加熱してざるにとります。
❺ ④をフレンチドレッシングであえ、器に盛ってスタッフドオリーブを飾ります。

きのこのサラダ

ゆで野菜
2葉 菜
加熱時間の目安 約4分
カロリー（1人分） 約220kcal

材料(4人分)

生しいたけ(ひと口大のそぎ切り) …… 8枚
えのきだけ(小房に分ける) …… 200g
しめじ(小房に分ける) …… 200g
レタス …… 4～5枚
貝割れ菜(根を切る) …… 1パック
かつお節 …… 2パック(10g)
和風ドレッシング …… カップ½

作りかた

❶ きのこすべてを一緒にラップで包み ゆで野菜 2葉菜 で加熱してからドレッシング(少々)と合わせておきます。
❷ レタスと貝割れ菜は氷水に浸し、パリッとさせて水気をよくきります。レタスは食べやすい大きさに手でちぎります。
❸ 皿に②のレタスと貝割れ菜を敷いて①を盛り、かつお節を飾って残りのドレッシングを添えます。

キャベツのミモザ風

ゆで野菜
2葉 菜
加熱時間の目安 約5分
カロリー（1人分） 約230kcal

材料(4人分)

キャベツ(ひと口大に切る) …… 300g
グリーンアスパラガス …… 200g
プチトマト(半分に切る) …… 6個
ハム(放射状に6等分する) …… 6枚
卵(卵黄と卵白に分ける) …… 2個
Ⓐ フレンチドレッシング …… カップ½
Ⓐ 練りがらし …… 小さじ1

作りかた

❶ アスパラガスは固い部分を取り、4cm長さの斜め切りにします。
❷ ①とキャベツを合わせてラップで包み ゆで野菜 2葉菜 で加熱し、水気をきります。
❸ 卵は別々の容器に入れ、塩少々(分量外)を加えてよくときほぐし レンジ 700W 約50秒 ずつ途中かき混ぜながら加熱して別々に裏ごししておきます。
❹ ②、トマトとハムをⒶであえ、皿に盛って③を飾ります。

◇◇◇◇◇ *お好みで* ◇◇◇◇◇
オリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに

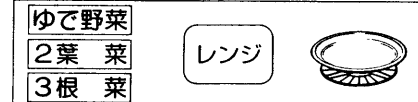
オリーブオイル(大さじ3)、酢(大さじ2)、塩(小さじ⅔)、こしょう(少々)をよく混ぜて作ります。砂糖やマスタードを隠し味に入れると、調味料の味がなじみ、まろやかになります。

葉菜、根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを
葉・果菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずに ラップでぴったり包む

イタリアンサラダ

ゆで野菜
2葉 菜
3根 菜
加熱時間の目安 約7分
カロリー（1人分） 約400kcal

材料(4人分)

さやいんげん …… 200g
じゃがいも …… 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) …… 12枚
プロセスチーズ …… 60g
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個
Ⓐ アンチョビー(みじん切り) …… 8枚
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) …… ¼個(約50g)
Ⓐ パセリ(みじん切り) …… 大さじ1
Ⓐ レモン汁 …… 大さじ1
Ⓐ こしょう …… 少々
オリーブオイル …… カップ½
レモン(くし形切り) …… 適量

作りかた

❶さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み ゆで野菜 2葉菜 で加熱してざるにとります。
❷じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み ゆで野菜 3根菜 で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
❸プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
❹ボールに Ⓐを入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
❺材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

野菜の煮もの

レンジ 700W 約8分
レンジ 200W 40～50分
さといもの含め煮

カロリー（1人分） 約90kcal

材料(4人分)

さといも …… 500g
Ⓐ だし汁 …… カップ2¼
Ⓐ しょう油、砂糖 …… 各大さじ3
Ⓐ 塩 …… 小さじ½

作りかた

❶ さといもはひと口大に切り、塩(分量外)でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。
❷ 容器に①と合わせたⒶを入れて落としぶたをし、レンジ 700W 約8分、レンジ 200W 約40分 リレー加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
• さといもの代わりに、かぼちゃを使ってかぼちゃの含め煮にしてもよいでしょう。

筑前煮

カロリー（1人分） 約250kcal

材料(4人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る) …… 200g
にんじん(乱切り) …… 100g
ごぼう(乱切り、酢水につける) …… 150g
れんこん(乱切り、酢水につける) …… 100g
干ししいたけ(もどして石づきを取る) …… 4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる) …… 1枚
Ⓐ だし汁 …… カップ1
Ⓐ 酒 …… 大さじ3
Ⓐ 砂糖 …… 大さじ4
Ⓐ しょうゆ …… カップ¼
サラダ油 …… 適量

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
❷ 容器に①と合わせたⒶを加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし レンジ 700W 約8分、レンジ 200W 約50分 リレー加熱し、かき混ぜます。

煮もののコツ

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。
市販の煮込容器を使うと便利です。

●煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としぶたがないときは、平皿やクッキングシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

ローストビーフ

オーブン 210℃ 約40分

カロリー　約1440kcal

材料

牛もも肉(かたまり)……約800g
にんにく(すりおろす)……1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)……各50g
塩、こしょう……各少々
サラダ油……大さじ2
スープ(固形スープ½個をとく)……カップ1

作りかた

❶ 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
❷ サラダ油(分量外)をぬった丸皿に、野菜を広げ、上に①をのせて オーブン 210℃ 約40分 焼きます。
❸ たこ糸を取って薄く切り、野菜とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

〔ひとくちメモ〕

- グレービーソースの作りかたは野菜と肉汁を鍋に移し、スープを加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。
- 冷蔵室で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

焼き豚

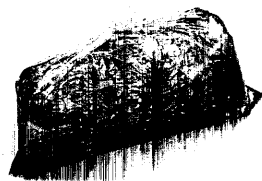
オーブン 180℃ 70～80分

カロリー　約1270kcal

材料

豚肩ロース肉(かたまり)……約500g
Ⓐ しょうが(みじん切り)……1かけ
　長ねぎ(みじん切り)……½本
　しょうゆ、酒……各大さじ4
　砂糖、赤みそ……各大さじ½

作りかた

❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。

❷ 丸皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①をのせ オーブン 180℃ 70～80分 焼きます。
❸ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

〔ひとくちメモ〕

- 豚肉は直径5～7cmのものを使います。

ウインナーソーセージのベーコン巻き

レンジ700W 2分～2分20秒

カロリー(1個分)　約120kcal

材料(12個分)

ベーコン(半分に切る)……6枚(約100g)
ウインナーソーセージ……6本(約100g)

作りかた

❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ700W 2分～2分20秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕

- ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。
- ゆでたさやいんげん(約50g)と拍子木切りしたチーズ(約60g)を一緒に巻いてもよいでしょう。
- レバー(約150g)にしょうゆ(大さじ½)をかけ レンジ700W 約50秒 加熱したものを巻いてもよいでしょう。
- かきのむき身(約200g)に、塩、レモン汁(各少々)をふり レンジ700W 約50秒 加熱したものを巻いてもよいでしょう。

赤ワインを使った煮もの

焼きとり

グリル 25～30分

カロリー(1串分)　約110kcal

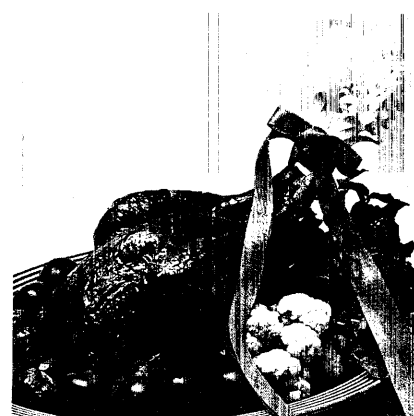
材料(10串分)

Ⓐ 鶏もも肉(1枚約200gのもの、ひと口大に切る)……2枚
　長ねぎ(4～5cm長さに切る)……2本
　しし唐辛子(種を取る)……10本
Ⓑ しょうゆ……カップ½
　みりん……カップ¼
　砂糖……大さじ2～3
　サラダ油……大さじ1

作りかた

❶ 合わせたⒷの中にⒶをつけ、ときどき返しながら、30分～1時間おいて肉と野菜を交互に刺します。
❷ 丸皿にのせた焼網に①を並べ グリル 25～30分 焼きます。
❸ 途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- たれは市販のものを使うと便利です。
- 鶏もも肉の代わりにレバー(約400g)を使うときにはⒷにしょうが汁(大さじ1)を加えます。
- 汚れが気になるときは、丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルを敷きます。

ローストチキン

オーブン 210℃ 約70分

カロリー　約1220kcal

材料

若鶏(内臓抜きで1.2Kgくらいのもの)……1羽
レモン……½個
塩……小さじ2
こしょう、サラダ油……各少々
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)……各100g

作りかた

❶ 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
❷ 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。
❸ 丸皿に野菜を広げ、水カップ ½ (100ml) (分量外) をそそぎます。鶏の胸を上にしてのせ、表面全体にサラダ油をぬり オーブン 210℃ 約70分 焼きます。

(1ml＝1cc)

〔ひとくちメモ〕

- 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。
- 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。

鶏肉のワイン煮

レンジ700W 約8分
レンジ200W 約50分

カロリー(1人分)　約420kcal

材料(4人分)

鶏もも肉(骨つきで1本約200gのもの)…4本
塩、こしょう……各少々
小玉ねぎ……12個(約200g)
マッシュルーム……14個(約120g)
Ⓐ 赤ワイン……カップ¾
　スープ(固形スープ1個をとく)……カップ½
　トマトピューレ……カップ½
　ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの)……1束
　塩、こしょう……各少々
サラダ油……少々

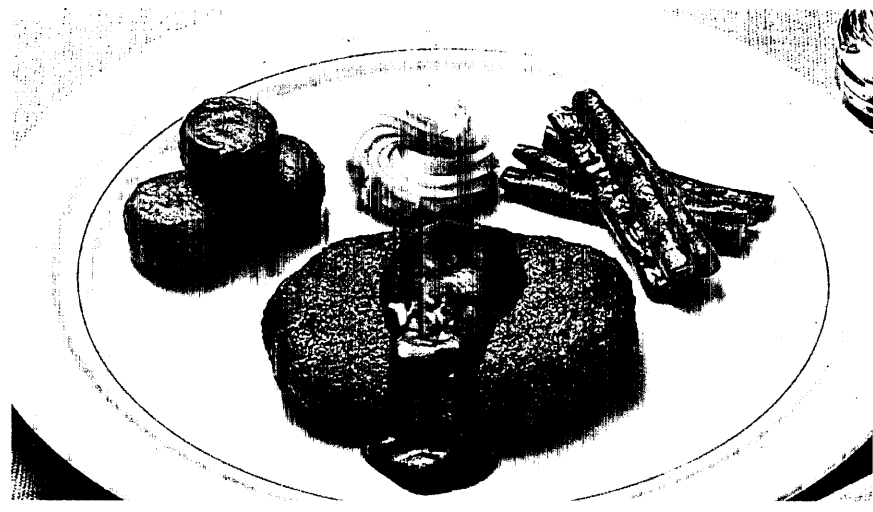
作りかた

❶ 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。
❷ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。
❸ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせたⒶを入れてかき混ぜ、落としぶたとふたをして レンジ700W 約8分、レンジ200W 約50分 リレー加熱します。

〔ひとくちメモ〕

- 煮もののコツは41ページを参照します。
- リレー加熱の使いかたは25ページを参照します。
- 赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。

ハンバーグいろいろ

オーブン 250℃ 約25分 下段

ハンバーグ

カロリー　約1800kcal

材料(6個分)

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り)‥小1個(約150g)
- バター …… 20g

Ⓑ
- 合びき肉 …… 450g
- パン粉 …… カップ1
- 牛乳 …… 大さじ4½
- 卵(ときほぐす) …… 1½個
- 塩 …… 小さじ½
- こしょう、ナツメグ …… 各少々

トマトケチャップ、ウスターソース …… 各適量

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ700W 約3分 加熱します。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、6等分します。

❷ 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。

❸ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて皿受棚の下段に入れ オーブン 250℃ 約25分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、加熱時間を3～4分短かめにします。
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは、それぞれの取扱説明書を参照します。

豆腐入りハンバーグ

カロリー　約1490kcal

材料(6個分)

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り)‥小1個(約150g)
- バター …… 20g

- 合びき肉 …… 300g
- 豆腐(木綿) …… ½丁(約150g)
- ひじき(乾燥したもの) …… 15g
- パン粉 …… カップ1
- 牛乳 …… 大さじ4½
- 卵(ときほぐす) …… 1½個
- 塩 …… 小さじ½
- こしょう、ナツメグ …… 各少々

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ700W 約3分 加熱し、あら熱をとります。
豆腐は レンジ700W 約1分 皿にのせて加熱し、水きりします。
ひじきは水にもどします。

❷ ①を容器に入れ、残りの材料も加えてよく混ぜ、6等分します。

❸ ハンバーグ 作りかた②、③を参照して形を作り、焼きます。

ハンバーグのコツ

●分量は2～6個まで

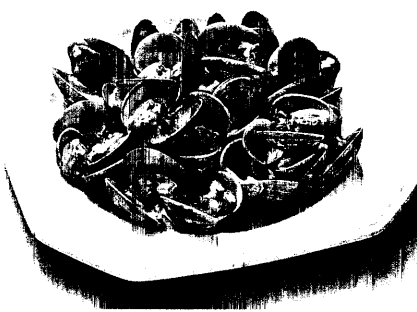
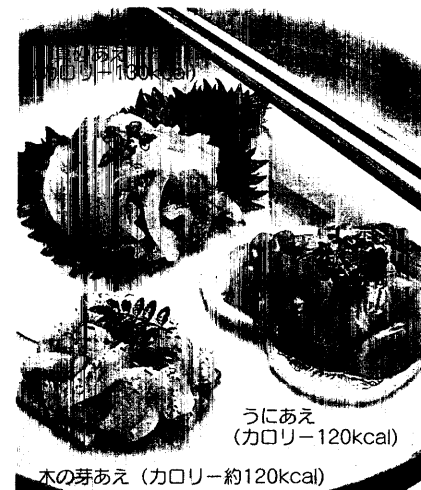
●生地の作りかたは
練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。

●生地の中央をくぼませて
火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれをふせぎます。

●アルミホイルを敷いたときは
アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。

●冷凍ハンバーグなどは
- 市販の冷凍ハンバーグは同様にして焼きます。
- 生のまま冷凍したものは28～32分焼きます。

魚介

魚介類の解凍

あさりのワイン蒸し

レンジ700W 3～4分

カロリー　約120kcal

材料
- あさり(殻つき) …… 約400g
- 白ワイン …… 大さじ3
- バター …… 適量
- パセリ(みじん切り) …… 少々

作りかた

❶ あさりは3%の食塩水(分量外)で砂をはかせてからよく洗います。

❷ ①を深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おおいをして レンジ700W 3～4分 加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

〔ひとくちメモ〕
- ワインを酒に代えると酒蒸しになります。
- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

うにあえ
(カロリー120kcal)

木の芽あえ（カロリー約120kcal)

いかの三種盛り

生解凍 4さしみ　レンジ

加熱時間の目安　約6分

材料(4人分)
- 冷凍いか …… 300g

〈真砂あえ〉
- たらこまたは明太子 …… ½腹(約50g)
- 酒 …… 少々

〈うにあえ〉
- 練りうに …… 大さじ1
- 卵黄 …… ½個分
- 酒 …… 少々

〈木の芽あえ〉
- 白みそ …… 大さじ1
- 砂糖、だし汁 …… 各小さじ1
- 酒 …… 少々
- 木の芽(みじん切り) …… 4枚

作りかた

❶ いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ 生解凍 4さしみ (1度押し)で解凍します。

❷ ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。
それぞれ、合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕
- 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
- 生解凍 のコツは21ページを参照します。

鮭の塩焼き

グリル　25～30分

カロリー（1切れ分）約170kcal

材料(4切れ分)
- 生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) …… 4切れ
- 塩 …… 少々

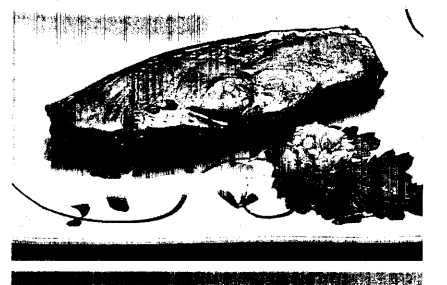
作りかた

❶ 鮭全体に軽く塩をふります。

❷ 丸皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。

❸ ②を入れ グリル 25～30分 焼きます。

❹ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼き上げられます。

魚の照り焼き

カロリー（ぶり1切れ分）　約270kcal

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの·各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し グリル 23～28分 焼きます。

ごはん

ご飯

レンジ700W 約７分
レンジ200W 15～25分

カロリー（1人分）　約260kcal

材料（4人分）
米 ………………………… カップ2(320g)
水 ………………………… 440～480ml
（1ml＝1cc）

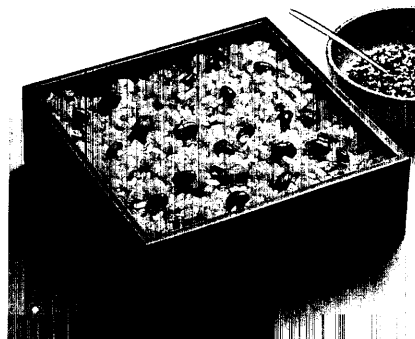
作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約１時間つけて吸水させます。
❷ レンジ700W 約７分、レンジ200W 15～25分リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

おかゆ（白がゆ）

レンジ700W 約７分
レンジ200W 35～45分

カロリー（1人分）　約70kcal

材料（4人分）
米 ………………………… カップ½(80g)
水 ………………………… 700ml
塩 ………………………… 少々
（1ml＝1cc）

作りかた
米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして レンジ700W 約７分、レンジ200W 35～45分リレー加熱し、塩を加えます。

赤飯（おこわ）

レンジ700W 約12分

カロリー（1人分）　約310kcal

材料（4人分）
もち米 ………………………… カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) ………… 約80g
ささげのゆで汁・水 ………… 280～320ml
ごま塩 ………………………… 少々
（1ml＝1cc）

作りかた
❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ700W 約12分 加熱し、残り時間４～５分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

〔ひとくちメモ〕
• ささげの量は好みで加減します。
• 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ご飯、おかゆのコツ

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●必ず吸水を
ご飯のとき、炊く前に分量の水に１時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ご飯の水の量と加熱時間　（1ml＝1cc）

米の量	水の量	レンジ700W →（リレー加熱）→ レンジ200W
カップ1（160g）	240～260ml	約 5 分 ――→ 約 15 分
カップ3（480g）	640～700ml	約 9 分 ――→ 約 30 分

●おかゆの水の量と加熱時間　（1ml＝1cc）

米の量	水の量	レンジ700W →（リレー加熱）→ レンジ200W
カップ ¼(40g)	400ml	約 4 分 ――→ 約 25 分
カップ ¾(120g)	900ml	約 9 分 ――→ 約 40 分

赤飯のコツ

●必ず吸水を
炊く前に分量の水に１時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間　（1ml＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W
カップ1（160g）	160～180ml	約10分
カップ3（480g）	460～480ml	約18分

手作りもち

レンジ700W 2分50秒～3分20秒

カロリー　約570kcal

材料（4人分）
もち米 ………………………… カップ1(160g)
水 ………………………… 80～90m1
（1ml＝1cc）

作りかた
❶ もち米は洗って約１時間水（分量外）につけ、ざるにあげて水気をきります。
❷ 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。

❸ ②を容器に入れ、ふたをして レンジ700W 2分50秒～3分20秒 加熱します。
❹ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
• ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
• 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
• ミキサーには、もち米を一度に１カップ以上かけないでください。

草もち

材料・作りかた
もち米（カップ ¾）、うるち米（カップ ¼）、水（80ml）をミキサーにかけ、粒がなくなったらゆでたよもぎか春菊（約30g）を加え、色がつくくらいまでさらにミキサーにかけてから加熱してもちを作り、好みの形に作ります。
（1ml＝1cc）

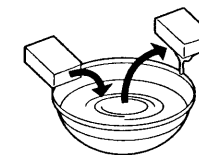
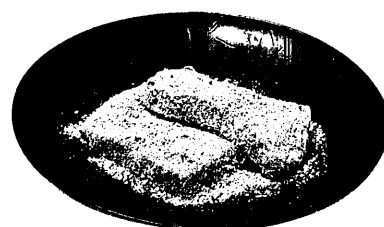
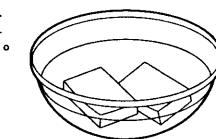
みたらしだんご

材料・作りかた
うるち米（カップ ¾）、もち米（カップ ¼）、水（90ml）でもちを作り、手に水をつけながら丸めて竹串を刺します。砂糖（大さじ３）、水（大さじ２）、しょうゆ、黒砂糖（各大さじ１）、片栗粉（小さじ1）を合わせ レンジ700W 約50秒 加熱し、だんごにからめます。
（1ml＝1cc）

切りもち

レンジ700W 30～50秒

切りもちの扱いかた

まず水にくぐらせてから加熱します。

とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。

あべ川もち

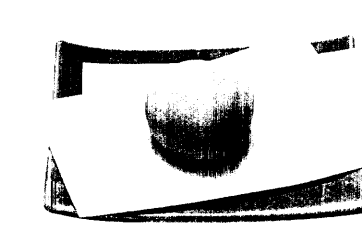
カロリー（1切れ）　約130kcal

材料・作りかた
もち１切れ（約50g）に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ700W 30～50秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

いそべ巻き

カロリー（1切れ）　約120kcal

材料・作りかた
もち１切れ（約50g）は割りじょうゆ、または生じょうゆを少量入れた皿にのせ レンジ700W 30～50秒 加熱します。すぐにのりを巻きます。

大福もち

カロリー（1個分）　約160kcal

材料・作りかた
もち１切れ（約50g）は片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ700W 40～50秒 加熱します。
ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。

いり卵

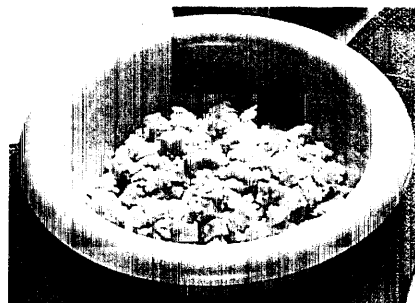
レンジ700W　約50秒

カロリー(1個分)　約90kcal

材料(1個分)

卵 …… 1個
Ⓐ 砂糖 …… 小さじ½
　 塩 …… 少々

作りかた

❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。
❷ レンジ700W 約50秒 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

ハム入りスクランブルエッグ

レンジ700W　1分30秒～2分
レンジ700W　約40秒

カロリー(1個分)　約110kcal

材料(4人分)

卵 …… 2個
Ⓐ バター(きざむ) …… 大さじ½
　 ハム(5mm角に切る) …… 50g
　 生クリーム …… 大さじ2
　 塩 …… 少々
　 砂糖 …… 小さじ½
　 こしょう …… 少々

作りかた

❶ 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、Ⓐを加えてかき混ぜます。
❷ レンジ700W 1分30秒～2分 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び レンジ700W 約40秒 加熱してかき混ぜます。

ベーコンエッグ

レンジ200W　約2分30秒

カロリー(1個分)　約110kcal

材料(1個分)

卵 …… 1個
ベーコン(1cm角に切る) …… ⅓枚
玉ねぎ(薄切り) …… 少々

作りかた

玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2～3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし レンジ200W 約2分30秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕

• 器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
• ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠注意

卵を レンジ700W 、レンジ500W で加熱すると破裂します。
必ず レンジ200W で加熱してください。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
• レンジ200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

茶わん蒸し

お総菜　茶わん蒸し　レンジ／オーブン

加熱時間の目安　約30分
カロリー(1人分)　約130kcal

材料(4人分)

卵液(卵1にだし汁約3の割合)
卵 …… 3個(約150ml)
Ⓐ だし汁 …… 450～500ml
　 しょうゆ、塩 …… 各小さじ¾
　 みりん …… 小さじ1
鶏肉(そぎ切り) …… 約40g
酒 …… 少々
えび(殻つき) …… 4尾
かまぼこ(薄切り) …… 8枚
干ししいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) …… 8切れ
ゆでぎんなん …… 8個
三つ葉 …… 適量

(1ml＝1cc)

作りかた

❶ ボールで卵をよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。
❷ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
❸ 容器に②を入れてラップまたはふたをして レンジ200W 約2分30秒 加熱します。
❹ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、① を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
❺ ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ お総菜 茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

茶わん蒸しのコツ

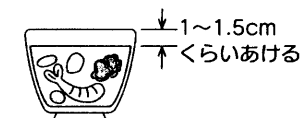
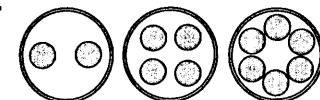
●分量は
1～6個まで作れます。

●容器は
直径が8cmくらいのふたつきのものを使います。

●卵とだし汁は約1対3の割合で
卵液が薄いとかたまりにくく、濃いと加熱しすぎになります。

●火の通りにくい具は
あらかじめ下ごしらえをし、七分通り加熱しておきます。

●卵液の温度は20～25℃にする
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。

●卵液の量は器の八分目くらい

●容器の並べかたは
丸皿の周囲に等間隔に離して並べます。

●加熱室は冷ましてから
オーブン グリル 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●取り出すときは注意する
丸皿や容器が熱く、すべりやすくなっています。オーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いてください。

●加熱が足りなかったときは
レンジ100W で、様子を見ながら加熱します。

きのこのキッシュ

オーブン　190℃／30～34分　下段

カロリー(1人分)　約870kcal

材料(4人分)

しめじ(小房に分ける) …… 150g
生しいたけ(薄切り) …… 8枚
にんにく(みじん切り) …… 1片
バター …… 15g
塩、こしょう …… 各少々
卵(ときほぐす) …… 3個
Ⓐ 牛乳 …… カップ1
　 植物性生クリーム …… カップ½
　 スープ(固形スープ¼個をとく) …… カップ¼
　 塩、こしょう …… 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) …… 60g

作りかた

❶ フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。
❷ ボールに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしします。
❸ ②に①とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって角皿にのせ、皿受棚の下段に入れて オーブン 190℃ 30～34分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕

• 具はベーコンや玉ねぎを使ってもよいでしょう。

グラタンいろいろ

お総菜 グラタン　オーブン　下段

グラタンのコツ

●分量は
一度に1～4人分まで焼けます。

●容器は
グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。

●焼くときの皿の置きかたは

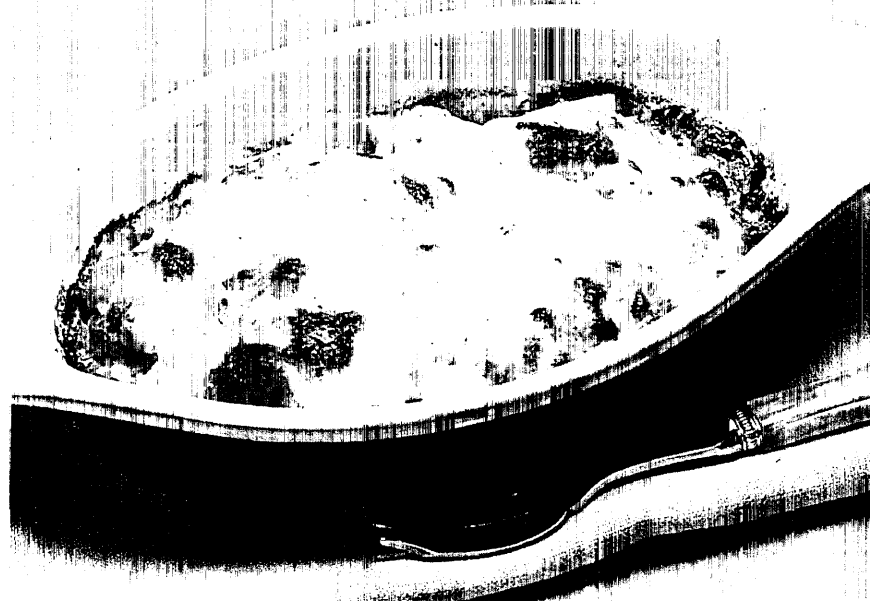
1皿のときは前に寄せます

●具の状態によって
焼き上がりが違ってきますから、具のあたたかいうちに焼きます。つめたいときは レンジ700W であたためてから焼きます。

●冷凍グラタンを焼くときは
お総菜 グラタン 強 で同様に焼きます。アルミケース皿のままで焼くとソースがふきこぼれることがあります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。

⚠注意

具によっては飛び散ることがあります。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

マカロニグラタン

加熱時間の目安(4皿分) 約25分
カロリー(1人分) 約500kcal

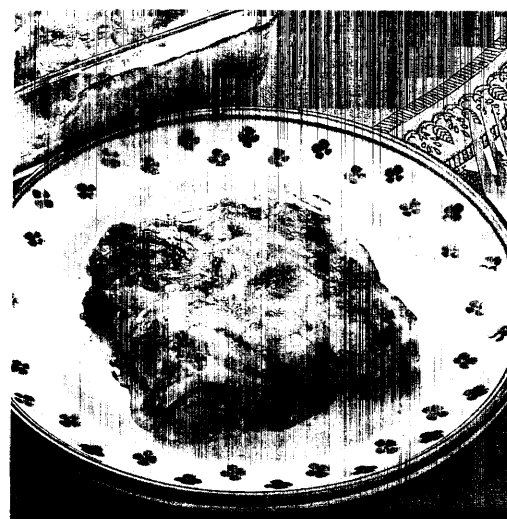
材料(4人分)
マカロニ……80g
Ⓐ
- 鶏もも肉(1cm角切り)……100g
- 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)……8尾(約100g)
- 玉ねぎ(薄切り)……½個(約100g)
- マッシュルーム缶(スライス)……小1缶(約50g)
- バター……25g
- 塩、こしょう……各少々

ホワイトソース……カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量)……80g

作りかた
❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
❷ 深めの容器に Ⓐを入れ レンジ700W 約4分30秒 加熱し、マカロニと合わせます。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
❹ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
❺ ④を角皿に並べて皿受棚の下段に入れ お総菜 グラタン で焼きます。

ホワイトソース

作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ700W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ700W で途中かき混ぜながら加熱します。

	分量	カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
材料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
材料	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g	80g
材料	バター	30g	40g	50g	100g
材料	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
作りかた ❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ700W	約50秒	約1分30秒	約1分40秒	約2分30秒
作りかた ❷	牛乳を加えて加熱 レンジ700W	2～4分	4～6分	8～10分	18～20分

ラザニア

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1皿分) 約1880kcal

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
ラザニア(乾めん)……6枚(約100g)
ミートソース……1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかたは50ページ参照)……カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)…120g

作りかた
❶ 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気を切ります。
❷ バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
❸ ②を角皿にのせて皿受棚の下段に入れ お総菜 グラタン で焼きます。

えびのドリア

加熱時間の目安(4人分) 約25分
カロリー(1皿分) 約530kcal

材料(4人分)
Ⓐ
- むきえび(背わたを取る)……200g
- 玉ねぎ(みじん切り)……½個(約100g)
- 生しいたけ(薄切り)……4枚
- バター……25g

ホワイトソース(材料・作りかたは50ページ参照)……カップ2
冷やご飯……400g
バター……15g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量)……80g

作りかた
❶ 深めの耐熱容器にⒶを混ぜ入れて レンジ700W 約3分30秒 加熱し、ホワイトソースであえます。
❷ 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ200W 約50秒 加熱します。ご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして レンジ700W 約1分20秒 加熱します。
❸ バター(分量外)をぬったグラタン皿に②を分け入れ、①とチーズをふり、角皿に並べて皿受棚の下段に入れ お総菜 グラタン で焼きます。

なすとトマトのチーズグラタン

仕上がり調節 弱

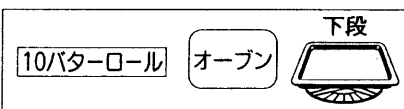
加熱時間の目安 約20分
カロリー(1皿分) 約1560kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)
なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける)……3個(約200g)
サラダ油……大さじ2～3
トマト……大2個(約400g)
牛ひき肉……200g
Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り)……1個(約200g)
- バター……25g

塩、こしょう、ナツメグ……各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)……80g

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
❷ トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。
❸ Ⓐを耐熱容器に入れて レンジ700W 約2分10秒 加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。
❹ 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
❺ ④を角皿にのせて皿受棚の下段に入れ お総菜 グラタン 弱 で焼きます。

バターロール（ロールパン）

10バターロール ／ オーブン ／ 下段

加熱時間の目安　約25分
カロリー（1個分）　約120kcal

材料（12個分）

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) …… 240g
- 砂糖 …… 大さじ3弱(約25g)
- 塩 …… 小さじ½(約3g)

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの） …… 小さじ1½(約6g)

Ⓑ
- ぬるま湯(約40℃) …… 30～40ml
- 卵(ときほぐす) …… ½個
- 牛乳(室温にもどす) …… 90～100ml

バター（室温にもどす） …… 35g

〈つやだし用卵〉
- 卵 …… ½個
- 塩 …… 小さじ¼

（1ml＝1cc）

作りかた

❶ ボールにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボールからくるんと離れるまでよくこねます。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❹ バター（分量外）を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます、丸皿にのせて オーブン 40℃（発酵） 30～40分 発酵させます。

❺ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

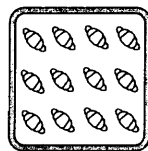
❻ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で12個（1個約38g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

❾ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べます。

⓬ ⓫の生地に霧を吹いて皿受棚の下段に入れ オーブン 40℃（発酵） 約30分 生地が2～2.5倍になるまで発酵させます。

⓭ 表面につやだし用卵をぬって角皿を皿受棚の下段に入れ 10バターロール で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた ①の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

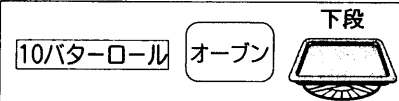
●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●パンをおいしく保存するには
あら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。食べるときはラップをはずし、1個あたり レンジ500W 20～30秒 加熱します。

パンいろいろ

10バターロール ／ オーブン ／ 下段

スイートロール

加熱時間の目安　約25分
カロリー（1個分）　約170kcal

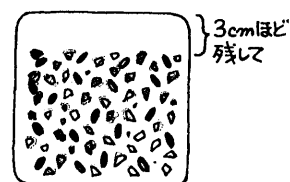
材料（9個分）

バターロール生地
（材料・作りかたは52ページ参照）
- レーズン …… 50g
- くるみ(荒くきざむ) …… 30g
- シナモンシュガー …… 適量
- ざらめ糖 …… 少々

〈つやだし用卵〉
- 卵 …… ½個
- 塩 …… 小さじ¼

作りかた

❶ 52ページ バターロール 作りかた①～⑥を参照して生地を作り、丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）

❷ 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばします。図のようにレーズンとくるみをのせ、シナモンシュガーをふります。

❸ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、9等分に切ります。薄くバター（分量外）をぬった角皿に並べて霧を吹いて皿受棚の下段に入れます。 オーブン 40℃（発酵） 約30分 発酵させます。

❹ つやだし用卵を薄くぬり、ざらめ糖を表面にふりかけ、角皿を皿受棚の下段に入れ 10バターロール で焼きます。

レーズンパン

加熱時間の目安　約25分
カロリー（1個分）　約140kcal

材料（9個分）

バターロール生地
（材料・作りかたは52ページ参照）
- レーズン …… 50g

〈つやだし用卵〉
- 卵 …… ½個
- 塩 …… 小さじ¼

作りかた

❶ 52ページ バターロール 作りかた①～⑤を参照して生地を作りますが、はじめからレーズンも一緒に入れます。

❷ 軽くガス抜きして9個に切り分け、レーズンがはみださないように丸めて固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）

❸ 手のひらでころがし、棒状にしてゆるめに結びます。薄くバター（分量外）をぬった角皿に並べ、霧を吹いて皿受棚の下段に入れ オーブン 40℃（発酵） 約30分 発酵させます。

❹ つやだし用卵を薄くぬり、角皿を皿受棚の下段に入れ 10バターロール で焼きます。

オニオンロール

加熱時間の目安　約25分
カロリー（1個分）　約180kcal

材料（9個分）

バターロール生地
（材料・作りかたは52ページ参照）
- 玉ねぎ(薄切り) …… 50g
- ベーコン(細切り) …… 20g
- こしょう、ナツメグ …… 各少々
- マヨネーズ、粉チーズ …… 各適量

作りかた

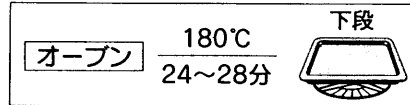
❶ 52ページ バターロール 作りかた①～⑥を参照して生地を作り、丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）

❷ 軽くガス抜きし、めん棒で25×25cmにのばします。

❸ 玉ねぎとベーコンにこしょうとナツメグをふって混ぜ合わせ、生地の上にのせます。（スイートロール作りかた②を参照）

❹ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、9等分に切ります。薄くバター（分量外）をぬった角皿に並べて霧を吹いて皿受棚の下段に入れ オーブン 40℃（発酵） 約30分 発酵させます。

❺ 上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふり、角皿を皿受棚の下段に入れ 10バターロール で焼きます。

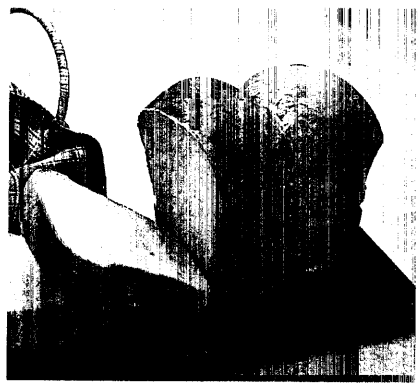
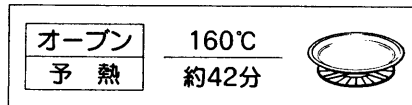
ピ　ザ

カロリー(1枚分)　約1460kcal

材料(直径26cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉)……150g
砂糖……約8g
塩……小さじ1/2(約3g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……小さじ1(約3g)
ぬるま湯……25ml
牛乳(室温にもどす)……75ml
バター(室温にもどす)……5g
ピザソース(市販のもの)……適量
Ⓐ 玉ねぎ(薄切り)……大1/4個(約75g)
　ベーコン(たんざく切り)……50g
　サラミソーセージ(薄切り)……8枚
　ピーマン(輪切り)……2個
　マッシュルーム缶(スライス)……小1/2缶(約25g)
スタッフドオリーブ(薄切り)……4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)……100g
塩、こしょう……各少々

(1ml=1cc)

作りかた

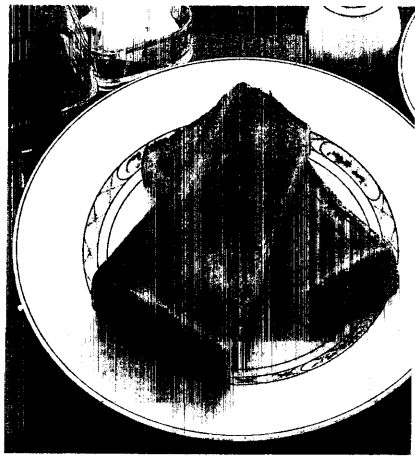
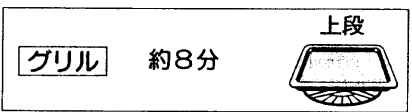
❶ 52ページ バターロール 作りかた①～⑤の要領で生地を作ってガス抜きし丸め、固く絞ったふきんをかけて20～30分休ませます。(ベンチタイム)
❷ 角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬります。
❸ 打ち粉をしたのし台で直径26cmくらいにのばして角皿にのせ、ぴったりと敷きます。
❹ ピザソースをぬり、Ⓐを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
❺ 角皿を皿受棚の下段に入れて オーブン 180℃ 24～28分 焼きます。

イギリスパン

カロリー(1個分)　約1230kcal

材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(強力粉)……220g
砂糖……大さじ4
塩……小さじ1弱(約4g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……小さじ1 1/2弱(約5g)
ぬるま湯……40ml
牛乳(室温にもどす)……120ml
バター……小さじ2(約8g)

(1ml=1cc)

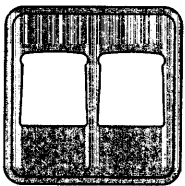
作りかた

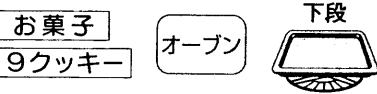
❶ 52ページ バターロール 作りかた①～⑤の要領で生地を作ります。
❷ ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20～30分休ませます。(ベンチタイム)
❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
❹ バター(分量外)をぬった型に並べ霧を吹き、丸皿にのせて、オーブン 40℃(発酵) 約30分 発酵させます。
❺ 生地に霧を吹き、型を丸皿にのせて オーブン 予熱 160℃ 約42分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら入れて焼きます。

トースト

カロリー(1枚分)　約170kcal

材料

食パン(1.5～3cm厚さのもの)……2～4枚

作りかた

❶ 食パン2枚のときは角皿の中央に並べます。

❷ 皿受棚の上段に入れ グリル 約8分 焼きます。
❸ 途中で裏返し報知音が鳴ったら裏返し、再び焼きます。

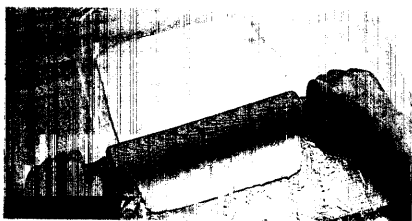
クッキーいろいろ

型抜きクッキー

加熱時間の目安　約24分
カロリー　約1460kcal

材料(角皿1皿分)

小麦粉(薄力粉)……160g
バター(室温にもどす)……80g
砂糖……60g
卵(ときほぐす)……1/2個
バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。

❺ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿に並べ、皿受棚の下段に入れ お菓子 9クッキー で焼きます。

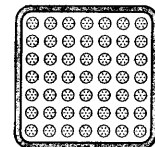
絞り出しクッキー

加熱時間の目安　約23分
カロリー　約1130kcal

材料(角皿1皿分)

小麦粉(薄力粉)……120g
バター(室温にもどす)……70g
砂糖……30g
卵(ときほぐす)……30g
バニラエッセンス……少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)……適量

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
❷ 角皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り、皿受棚の下段に入れ お菓子 9クッキー で焼きます。

チーズクッキー

加熱時間の目安　約23分
カロリー　約990kcal

材料(角皿1皿分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)……90g
　ベーキングパウダー……小さじ1/4
バター(室温にもどす)……50g
砂糖……30g
卵(ときほぐす)……40g
Ⓑ 粉チーズ……30g
　牛乳……小さじ1弱

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、バニラエッセンスの代わりにⒷを混ぜ、Ⓐを合わせてふるい入れ、生地を作ります。
❷ 菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた角皿に絞って皿受棚の下段に入れ お菓子 9クッキー で焼きます。

クッキーのコツ

●**小麦粉を混ぜるとき**
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●**生地がベタつくときは**
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

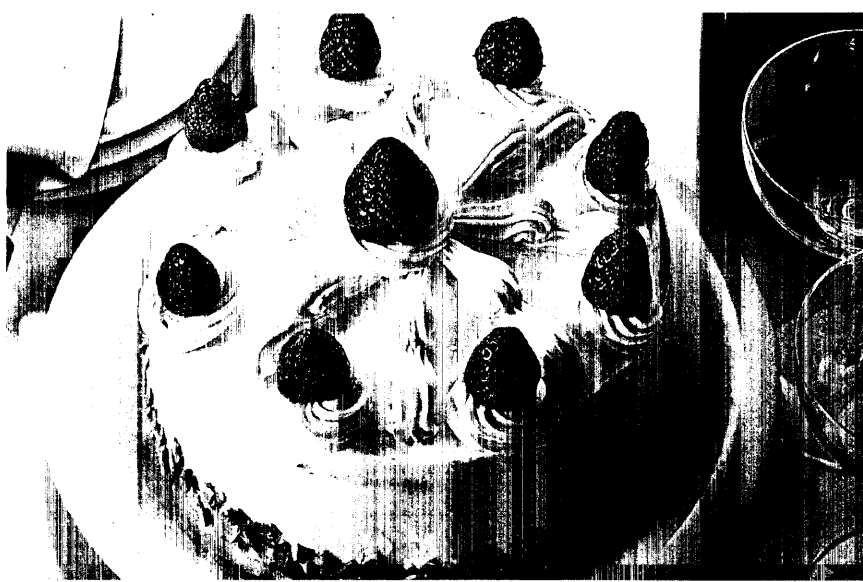
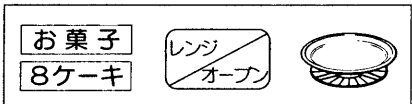
●**生地の大きさや厚みはそろえて**
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●**焼き上がったらすぐ取り出す**
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●**生地の保存は**
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●**市販の生地を使うときは**
生地の種類により焼けかたが違うので、37ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

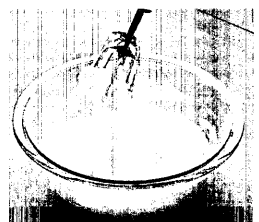
お菓子 8ケーキ　レンジ／オーブン

加熱時間の目安　約36分
カロリー　約1460kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

- 小麦粉(薄力粉) …… 130g
- 砂糖 …… 130g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) …… 4個
- バニラエッセンス …… 少々
- Ⓐ 牛乳(室温にもどす) …… 小さじ4
- Ⓐ バター …… 25g
- ホイップクリーム …… 適量
- くだもの、アーモンド …… 各適量

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ200W 約2分 加熱して溶かします。

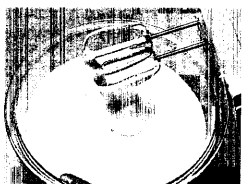
❷ ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
(別立て法)

❸ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもで練らないように、さっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。

❺ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせ お菓子 8ケーキ で焼きます。

❻ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

❷ ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書けるから)バニラエッセンスを加えます。作りかた❹から同様にします。

ケーキのコツ

●直径15～24cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)		60g	100g	180g
砂糖		60g	100g	180g
卵		2個	3個	6個
バター		10g	20g	30g
牛乳		小さじ2	大さじ1	小さじ5
作りかた	❶	約1分10秒	約1分30秒	約2分20秒
	❺	お菓子 8ケーキ		
加熱時間の目安		約32分	約34分	約38分

●加熱室が熱いときは
オーブン グリル 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は
金属製で底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●共立て法のとき卵やボールはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

チーズケーキ

お菓子 8ケーキ　レンジ／オーブン

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約50分
カロリー　約2840kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

- クリームチーズ …… 400g
- バター …… 50g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) …… 4個
- 粉砂糖 …… 100g
- 小麦粉(薄力粉) …… 40g
- 生クリーム(室温にもどす) …… 50ml
- レモン(皮はおろし、汁と混ぜる) …… ½個分

(1ml=1cc)

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。

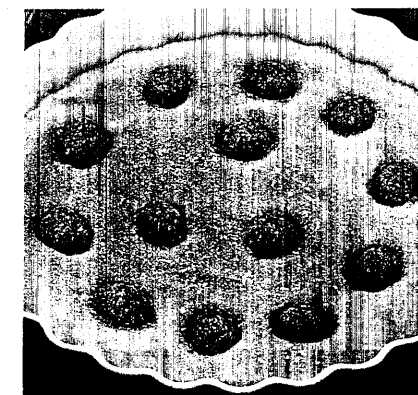
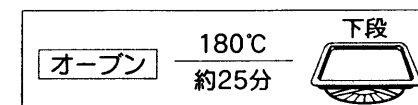
❷ ボールにクリームチーズを入れ レンジ200W 5～6分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。

❸ バターは容器に入れ レンジ100W 約2分 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。

❹ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。

❺ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせて お菓子 8ケーキ 強 で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして型からはずします。

フルーツクラフティー

オーブン　180℃ 約25分　下段

カロリー(1皿分) 約1800kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 60g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ¼強
- 粉砂糖 …… 60g
- バター(室温にもどす) …… 70g
- 卵(ときほぐす) …… 1½個
- アーモンドプードル …… 90g
- レモン汁 …… 小さじ1
- ラム酒 …… 大さじ1
- 好みのくだもの …… 適量

作りかた

❶ 型に薄くバター(分量外)をぬり、小麦粉(分量外)を軽くふっておきます。

❷ ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで練り、粉砂糖を加えてさらによく混ぜます。卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、アーモンドプードル、レモン汁、ラム酒を加えさらに混ぜます。Ⓐをふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。

❸ ①の型に②を一気に流し入れ、くだものを並べて角皿にのせ皿受棚の下段に入れて オーブン 180℃ 約25分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。

シフォンケーキ

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約48分
カロリー　約1580kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ
- 小麦粉(薄力粉)……100g
- ベーキングパウダー……小さじ½

卵黄……4個分
卵白……5個分
塩……ひとつまみ
砂糖……100g
水……70ml

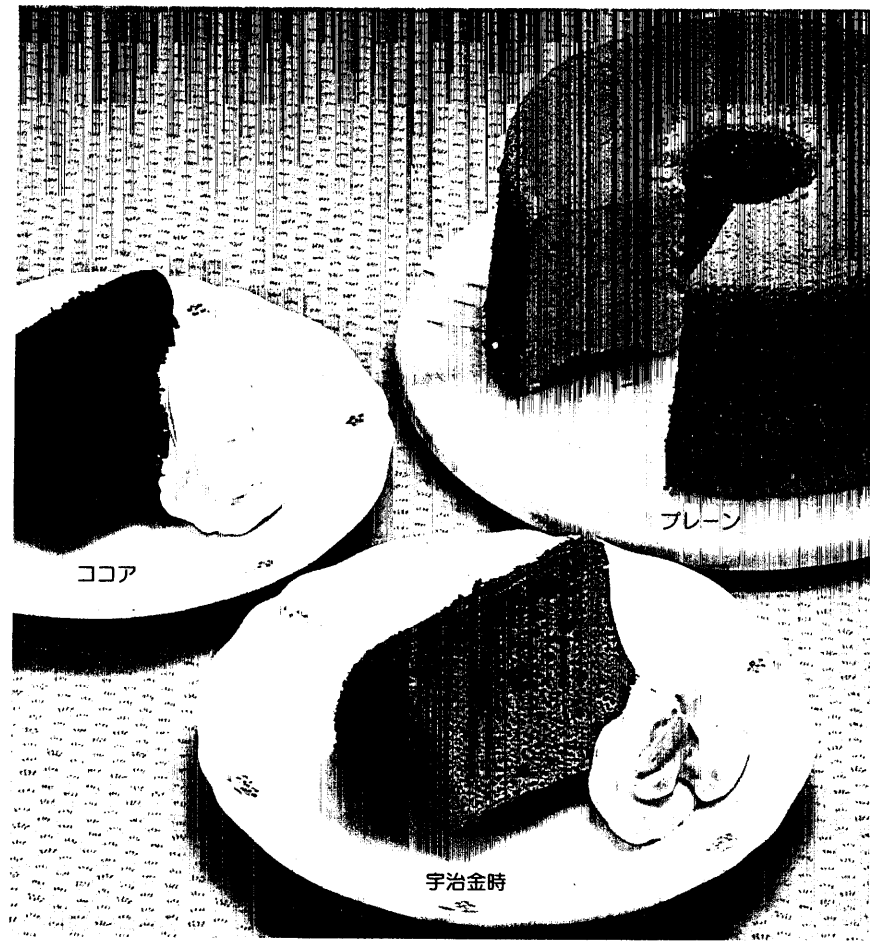
Ⓑ
- レモン汁……大さじ1
- レモンの皮(すりおろす)……1個分

サラダ油……60ml

(1ml=1cc)

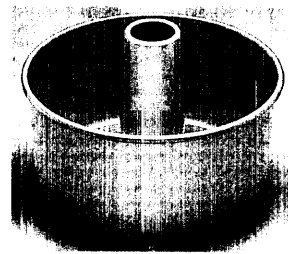
プレーン

作りかた

❶ ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、水、レモン汁、レモンの皮の順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶを合わせてふるい入れ、泡立て器かハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
❷ ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
❸①に②の⅓量を加え、泡立器かハンドミキサーで混ぜ、残りのメレンゲを加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。シフォン型に入れ、型を上から落とて大きな泡を抜き、丸皿にのせて お菓子 8ケーキ 強 で焼きます。
❹ 型をさかさにしてそのままに冷まし、完全に冷めてからパレットナイフなどを型とケーキの間に入れ、型からはずします。

ココア

カロリー　約1700kcal

プレーン の要領で作りますが、作りかた①の小麦粉にココア30gとベーキングパウダー小さじ½を加え、合わせてふるい入れます。水は120ccを入れ、レモン汁とレモンは入れません。

〔ひとくちメモ〕
- ココアは砂糖の入っていない純ココアを使用します。
- ココアの量は、好みで加減してください。

宇治金時

カロリー　約1900kcal

プレーン の要領で作りますが、作りかた①の小麦粉に抹茶小さじ1とベーキングパウダー小さじ½を加え、合わせてふるい入れます。甘納豆は作りかた①で泡抜きをしてから全体に散らします。水は120ccを入れ、レモン汁とレモンは入れません。

〔ひとくちメモ〕
- 型は必ずシフォン型をバターなど何もぬらないで使います。
表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手にできません。
- ケーキは焼き上がって完全に冷めてから取り出します。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。
- メレンゲは固く、しっかり泡立てましょう。
- 好みでホイップクリームをぬり、デコレーションします。
- 卵黄生地の固さはさらさらし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

パウンドケーキ

オーブン	140℃	下段
予　熱	約60分	

カロリー　約1730kcal

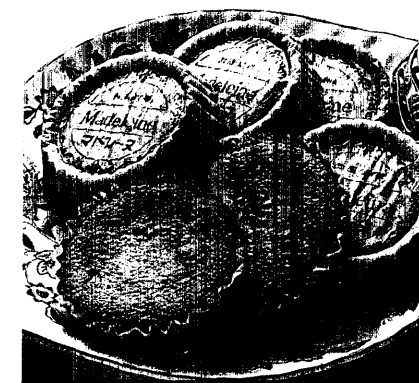
材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

Ⓐ
- 小麦粉(薄力粉)……100g
- ベーキングパウダー……小さじ½

砂糖……80g
バター(室温にもどす)……100g
卵(ときほぐす)……2個
バニラエッセンス……少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの)……60g

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
❷ ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
❸ ②を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿にのせます。
❹ オーブン 予熱 140℃ 約60分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら③を皿受棚の下段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

マドレーヌ

オーブン	180℃	下段
予　熱	約25分	

カロリー(1個分)　約180kcal

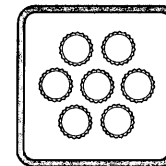
材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型7個分)

Ⓐ
- 小麦粉(薄力粉)……100g
- ベーキングパウダー……小さじ½

砂糖……80g
バター……80g
卵(ときほぐす)……2個

Ⓑ
- レモン汁……大さじ1
- レモンの皮(すりおろす)……½個分

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 3～4分 加熱します。
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓑを加えて混ぜ、Ⓐをふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
❹ ③を型に分け入れ、角皿に並べます。

❺ オーブン 予熱 180℃ 約25分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら④を皿受棚の下段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- とかしバターはあたたかいものを使います。

スコーン

オーブン	180℃	下段
予　熱	約19分	

カロリー(1個分)　約100kcal

材料(16個分)

Ⓐ
- 小麦粉(薄力粉)……160g
- 小麦粉(強力粉)……160g
- ベーキングパウダー……小さじ½
- 砂糖……60g

バター(5mm角に切る)……80g

Ⓑ
- 卵(ときほぐす)……2個
- 牛乳……大さじ1½個

〈つやだし用卵〉
- 卵……½個分
- 塩……小さじ¼

(1ml=1cc)

作りかた

❶ ボールにⒶをふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にします。Ⓑを加えて手早く混ぜ、ひとまとめにします。
❷ 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜きます。
❸ 角皿にクッキングシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵をぬります。
❹ オーブン 予熱 180℃ 約19分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら①を皿受棚の下段に入れて焼きます。

ひとくちメモ〕
- 作りかた①の生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使うとラクに作れます。

抹茶ロールケーキ　プレーンロールケーキ

モカロールケーキ

ロールケーキ

プレーン

オーブン	170℃	下段
予熱	約20分	

カロリー　約1080kcal

材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)……100g
砂糖……100g
卵(ときほぐす)……5個
バニラエッセンス……少々
Ⓐ 牛乳……大さじ2
Ⓐ バター……30g
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)…適量

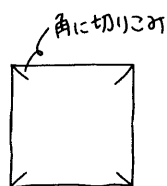
作りかた

角に切りこみ

❶ 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
Ⓐを合わせ レンジ200W 約2分 加熱し、溶かします。

❷ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜⒶを加えて手早く混ぜます。

❸ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。

❹ オーブン 予熱 170℃ 約20分 で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら③を皿受棚の下段に入れて焼きます。

❺ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。

❻ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。

〔ひとくちメモ〕
• 冷蔵室で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。

モカロールケーキ

カロリー(1枚分)　約1080kcal

作りかた②で生地にⒶとコーヒー液(インスタントコーヒ大さじ1½を湯大さじ½でとく)を加え、モカ生地を作って焼きます。

抹茶ロールケーキ

カロリー(1枚分)　約1080kcal

作りかた②で生地にⒶと抹茶液(抹茶大さじ1を同量の水でとく)を加え、抹茶生地を作って焼きます。

ロールケーキのコツ

●生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは生地で「の」の字が書けるまで、卵白の泡立てはハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。
小麦粉の混ぜかたは練らないように、さっくりと混ぜます。

●卵の泡立てを別立て法でするときは
56ページ デコレーションケーキ 作りかた②、③を参照します。

●硫酸紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らしてから両手でゆっくりはがします。

●まわりの固さが気になるとき
ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●ジャムをぬるときは
向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。

シュークリーム

オーブン	190℃	下段
予熱	約30分	

カロリー(1個分)　約90kcal

材料(16個分)

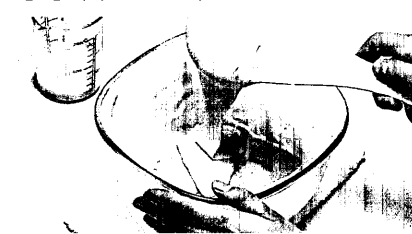
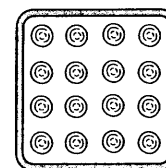
小麦粉(薄力粉、ふるっておく)……50g
Ⓐ バター(5～6個に切る)……50g
Ⓐ 水……90ml
卵(ときほぐし、室温にもどす)……2½～3個
カスタードクリーム……適量
ホイップクリーム、粉砂糖……各適量
(1ml=1cc)

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ700W 4～5分 加熱します。

❷ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ700W 約1分 加熱します。

❸ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。

❹ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。

❺ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた角皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径約3cmの大きさを16個絞り出し、表面に霧を吹きます。

❻ オーブン 予熱 190℃ 約30分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら⑤を皿受棚の下段に入れて焼きます。

❼ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。

⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは5～6個に切って水と一緒に入れ、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
• バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

カスタードクリーム

レンジ700W 6～7分

材料(シュークリーム16個分)

牛乳……カップ2
Ⓐ 小麦粉(薄力粉)……大さじ2
Ⓐ コーンスターチ……大さじ2
Ⓐ 砂糖……70g
卵黄(ときほぐす)……3個分
Ⓑ バター……20g
Ⓑ バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。

❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ700W 6～7分、途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くをⒷ加えて混ぜ、冷まします。

〔ひとくちメモ〕
• 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

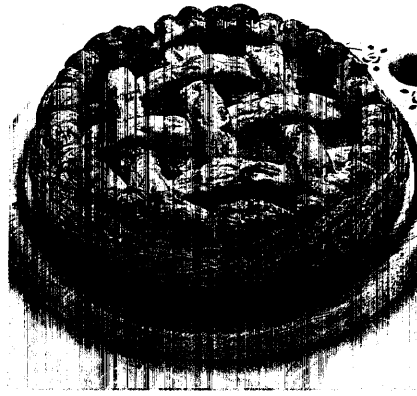
●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみを良くします。

●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

アップルパイ

オーブン	200℃	下段
予熱	約40分	

カロリー(1枚分)　約2560kcal

材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

小麦粉(強力粉)……100g
小麦粉(薄力粉)……100g
バター(2cm角に切り、冷たいもの)……140g
冷水……90～110ml
リンゴのプリザーブ(材料・作りかたは62ページ参照)……適量
〈つやだし用卵〉
卵……½個
塩……小さじ¼
(1ml=1cc)

作りかた

❶ ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。

❷ バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。

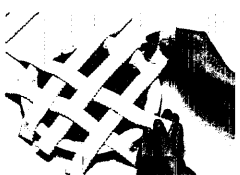
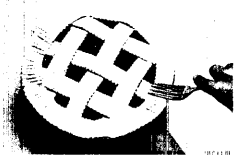
❸ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。

❹ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返します。

❺ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。

❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。

❼ 底全体にフォークで穴をあけます。

❽ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。

❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬります。

❿ [オーブン][予熱][200℃][約40分]で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら⑨を角皿にのせ、皿受棚の下段に入れて焼きます。

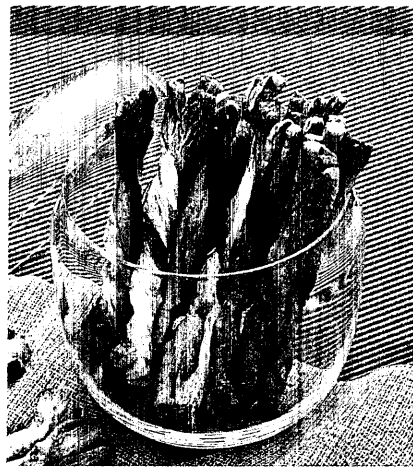
アップルパイのコツ

●型は金属製のものを
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20～30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートは便利
市販の冷凍パイシートを使うと手軽で便利です。直径21cmのパイシート(1枚・約100gのもの)4枚必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープをとります。

スティックパイ

オーブン	180℃	下段
予熱	約20分	

カロリー　約410kcal

材料

冷凍パイシート(10～15分間室温で解凍する)……100g
シナモンシュガー……適量

作りかた

❶ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
❷ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を並べます。
❸ [オーブン][予熱][180℃][約20分]で予熱し、予熱終了音が鳴ったら②を皿受棚の下段に入れて焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

〔ひとくちメモ〕
• シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

りんごのプリザーブ

りんご(紅玉またはふじ・3個)はタテ4つ割りにして5mm厚さのくし形にきり、塩水につけて水気をきり、砂糖(80～120g)、レモン汁(大さじ1)と合わせて深めの耐熱容器に入れて混ぜ[レンジ700W][約15分]加熱し、アクを取ってさらに[8～10分]加熱します。

• アップルパイに使うときは汁気をきってシナモン適量を加えます。

チーズチップス

[レンジ700W] 3～4分

カロリー　約340kcal

材料

スライスチーズ(4等分する)……3枚
Ⓐ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど……各少々

作りかた

❶ チーズにⒶの中から好みのものを選んでのせます。
❷ 丸皿にオーブンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ[レンジ700W][3～4分]途中様子を見ながら、加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 型抜きで工夫をするときれいです。
• とけるタイプのチーズでは、できません。

べっこうあめ

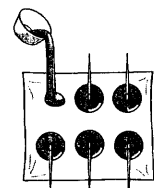
[レンジ700W] 約2分30秒

カロリー　約150kcal

材料

砂糖……大さじ4
水……大さじ1

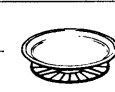
作りかた

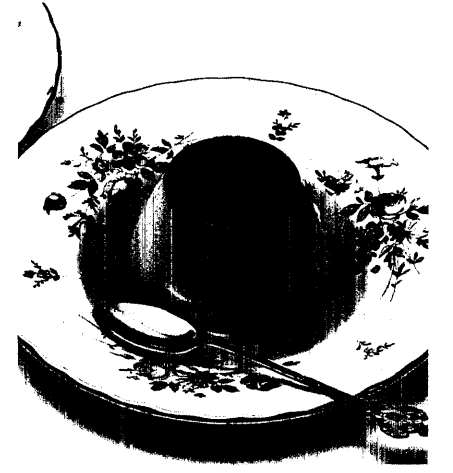
❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
❷ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて[レンジ700W][約2分30秒]加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

焼きいも

加熱時間の目安　2本で約19分
カロリー(1本分)　約310kcal

材料

さつまいも(1本約250gのもの)……1～2本

作りかた

さつまいもは丸皿にのせた焼網に並べ[ダイエット][焼きもの]で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様にして加熱し、ベークドポテトに。
• [ダイエット][焼きもの]で作る応用メニューです。表示されるカロリーは、焼きいものカロリーではありません。
• 100g以下はできません。

プリン

[オーブン] 150℃ 42～46分

カロリー(1個分)　約140kcal

材料(アルミ製プリン型8個分)

〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖……60g
　 水……大さじ2
水……大さじ1
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳……カップ2
　 砂糖……80g
卵(ときほぐす)……4個
バニラエッセンス……少々

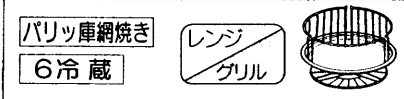
作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを入れ[レンジ500W][3～4分]様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
❷ 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
❸ 容器にⒷを合わせて入れ[レンジ500W][約2分]加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
❹ 丸皿に水カップ1(分量外)をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ[オーブン][150℃][42～46分]蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。

パリッ庫網焼き

レンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。

手間いらずで焼きたての味
チルド食品
パリッ庫網焼き
（1度押し）

パリッ庫網焼き　6冷蔵　レンジ／グリル

さつま揚げ

加熱時間の目安　300gで約12分

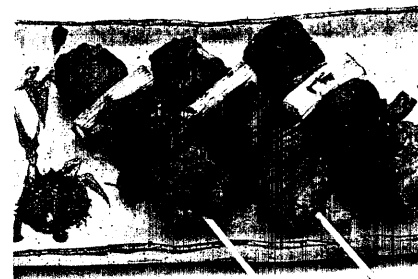
材料
さつま揚げ……………………100〜700g

作りかた
さつま揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 6冷蔵（1度押し）で焼きます。

厚揚げ

加熱時間の目安　300gで約12分

材料
厚揚げ ……………… 1〜4枚(150〜600g)

作りかた
厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 6冷蔵（1度押し）で焼きます。

焼きとりのこんがりあたため

加熱時間の目安　200gで約11分

材料
焼きとり(市販品および手作りのもの)
………………………………… 2〜10本

作りかた
焼きとりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 6冷蔵（1度押し）で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。

焼き魚のこんがりあたため

加熱時間の目安　200gで約11分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの)
………………………………… 1〜6切れ

作りかた
焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 6冷蔵（1度押し）で焼きます。

プリマハム「直火焼ハンバーグ」

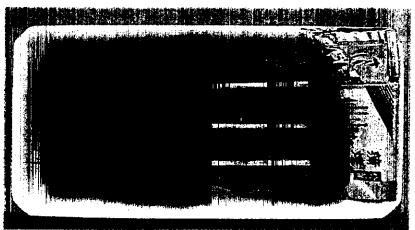
伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」ハーブ＆レモン

ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安　200gで約11分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド)
……………………………… 1〜6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)
……………………………… 1〜6個

作りかた
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 6冷蔵（1度押し）で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

うなぎのかば焼き

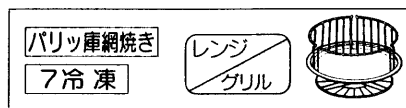
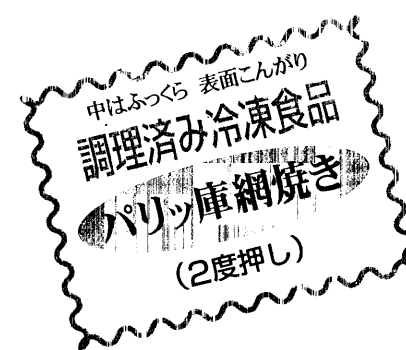
仕上がり調節 弱

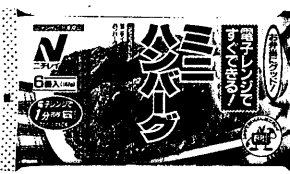
加熱時間の目安　200gで約8分

材料
うなぎのかば焼き………………… 1〜4串

作りかた
うなぎの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 6冷蔵（1度押し）弱で焼きます。容器に盛り付け、たれをかけます。

中はふっくら 表面こんがり
調理済み冷凍食品
パリッ庫網焼き
（2度押し）

パリッ庫網焼き　7冷凍　レンジ／グリル

味の素「あらびき焼ハンバーグ」

ニチレイ「ミニハンバーグ」

ニッスイ「いかハンバーグ」

冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安　180gで約11分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) …… 2〜24個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 7冷凍（2度押し）で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

ニチレイ「焼おにぎり」

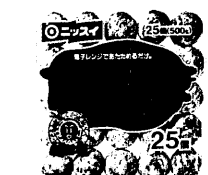
ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」

冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安　200gで約12分

材料
冷凍焼きおにぎり………………… 2〜15個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 7冷凍（2度押し）で焼きます。

ニッスイ「たこ焼き」

「あつあつたこ焼き」

冷凍たこ焼き

加熱時間の目安　200gで約12分

材料
冷凍たこ焼き ………………………… 5〜25個

作りかた
たこ焼きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 7冷凍（2度押し）で焼き、ソースをかけます。

ニッスイ「レンジ　DE　春巻」

冷凍春巻き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　220gで約9分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ‥4〜18個

作りかた
春巻きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 7冷凍（2度押し）弱で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 揚げていない冷凍春巻きのときは 仕上がり調節 中で焼き上げます。
- 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」

冷凍餃子

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　200gで約15分

材料
冷凍餃子 ……………………………… 5〜24個

作りかた
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、丸皿にのせた焼網に、焼き色をつけたい面を上にして並べ パリッ庫網焼き 7冷凍（2度押し）強で焼きます。

ダイエットメニュー

ダイエット
揚げもの
(1度押し)

油で揚げないので吸油が少なくヘルシー

ダイエット 揚げもの　オーブン/グリル

鶏のから揚げ

加熱時間の目安　約23分
カロリー(1個分)約90kcal

材料(18個分)

鶏もも肉(1枚約250gのもの)……3枚
Ⓐ
- しょうゆ……大さじ3
- 酒……大さじ2
- しょうが(すりおろしたもの)…小さじ2
- にんにく(すりおろしたもの)…小さじ2
- こしょう……少々

片栗粉……大さじ4½

作りかた

❶ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おきます。
❷ ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べ [ダイエット] [揚げもの] (1度押し)で加熱します。

きすのヘルシー天ぷら

[仕上がり調節] [弱]

加熱時間の目安　約19分
カロリー(1個分)約80kcal

材料(10個分)

きす(開いたもの)……10尾(約250g)
小麦粉(薄力粉)……大さじ1強
卵(ときほぐす)……大½個
天かす……約60g

作りかた

❶ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
❷ きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を並べ [ダイエット] [揚げもの] (1度押し) [弱] で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。
- 5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。

さわらのごま揚げ

加熱時間の目安　約23分
カロリー(1個分)約120kcal

材料(10個分)

さわら(1切れ約50gのもの10切れ)……500g
Ⓐ
- しょうゆ……大さじ2½
- 酒……大さじ1強
- 砂糖……大さじ½強
- しょうが(すりおろしたもの)…小さじ1強

白ごま……約60g

作りかた

❶ さわらは、合わせたⒶに15分以上つけて下味をつけます。
❷ ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を並べ [ダイエット] [揚げもの] (1度押し)で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- さわらはたら、まぐろに代えてもよいでしょう。

ダイエット揚げもののコツ

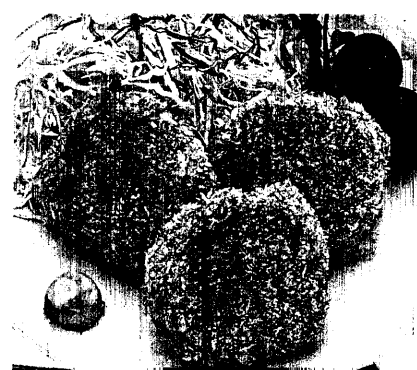
●分量は
½量～標準量です。この分量以外はできません。

●汁気は
衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。

●衣は
天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。

ダイエット
フライ
(2度押し)

煎りパン粉を衣に…油を押さえたヘルシーな仕上がり

ダイエット フライ　オーブン

ヒレカツ

加熱時間の目安　約25分
カロリー(1個分)約60kcal

材料(16個分)

豚ヒレ肉(かたまり)……400g
塩、こしょう……各少々
煎りパン粉(パン粉約60g、オリーブオイル大さじ1強で作る)……適量
小麦粉(薄力粉)……大さじ2強
卵(ときほぐす)……大1個

作りかた

❶ 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、16等分に切り、塩、こしょうをします。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を並べ [ダイエット] [フライ] (2度押し)で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。
- 白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・8切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。

ライスコロッケ

加熱時間の目安　約25分
カロリー(1個分)約70kcal

材料(16個分)

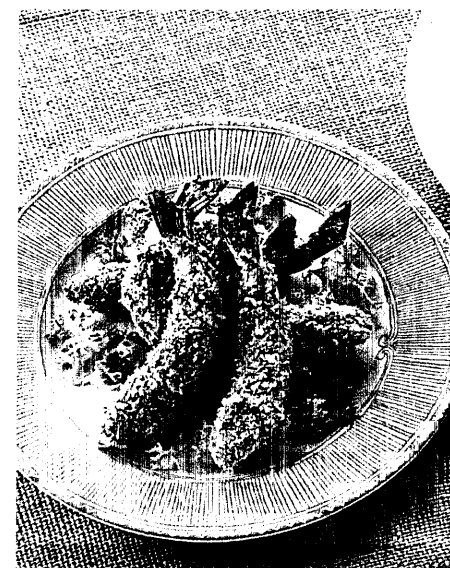
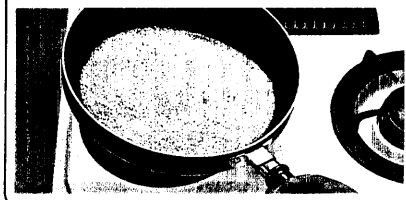
Ⓐ
- ご飯……300g
- ケチャップ……大さじ2½
- 塩、こしょう……各少々

Ⓑ
- 玉ねぎ(みじん切り)……30g
- にんじん(みじん切り)……20g
- ピーマン(みじん切り)……小1個
- ベーコン(みじん切り)……2枚

プロセスチーズ(さいの目切り)……30g
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る)……適量
小麦粉(薄力粉)……大さじ2強
卵(ときほぐす)……大1個

作りかた

❶ 容器にⒷを入れて混ぜ合わせ [レンジ] [700W] [約1分10秒] 加熱します。Ⓐを加えてかき混ぜ、再び [レンジ] [700W] [約2分] 加熱してよくかき混ぜます。
❷ ①にチーズを加えて混ぜ、16等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を並べ [ダイエット] [フライ] (2度押し)で加熱します。

煎りパン粉の作りかた
フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。

えびのガーリックフライ

加熱時間の目安　約25分
カロリー(1個分)約50kcal

材料(16個分)

大正えび(またはブラックタイガー)……16尾
にんにく(すりおろす)……1片
小麦粉(薄力粉)……大さじ2強
卵(ときほぐす)……大1個
Ⓐ
- 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る)……適量
- パセリ(みじん切り)……少々

作りかた

❶ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。Ⓐは合わせておきます。
❷ えびに小麦粉、卵、Ⓐの順につけます。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を並べ [ダイエット] [フライ] (2度押し)で加熱します。

ダイエットフライのコツ

●分量は
½量～標準量です。この分量以外はできません。

●煎りパン粉は
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

●オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

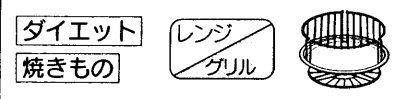
●パン粉を煎らないで使う場合は
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1強)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

ダイエット

焼きもの

（3度押し）

食品の余分な油を落とし、中は「しっとり」表面は「こんがり」焼き上げます。

ダイエット 焼きもの レンジ グリル

チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安　約22分
カロリー(1枚分)　約400kcal

材料
鶏胸肉またはもも肉(皮つき)……3枚(約670g)
Ⓐ 塩、こしょう……各適量
タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品)……各少々

作りかた
❶ 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶします。
❷ 丸皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ ダイエット 焼きもの （3度押し）で加熱します。

鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安　約19分
カロリー(1本分)　約100kcal

材料
鶏手羽先……8本(約480g)
Ⓐ しょうゆ……大さじ2½
酒……大さじ1½弱

作りかた
❶ 鶏手羽先は、合わせたⒶに10～15分ほどつけて下味をつけます。
❷ 丸皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ ダイエット 焼きもの （3度押し）で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 鶏手羽先は、2～10本を一度に加熱できます。

豚肉の野菜ロール

豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安　約21分
カロリー(1個分)　約80kcal

材料(12個分)
豚ロース肉(薄切り)……12枚(300～350g)
Ⓐ しょうゆ……大さじ1強
酒……大さじ1強
Ⓑ にんじん(5cm長さの棒状に切る)……120g
さやいんげん……120g

作りかた
❶ 豚肉は、合わせたⒶに5分ほどつけて下味をつけます。
❷ Ⓑを合わせてラップで包み ゆで野菜 2葉菜 弱 で加熱し、12等分にしておきます。
❸ ①を1枚ずつ広げ、②をその上にのせて巻きます。
❹ 丸皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べ ダイエット 焼きもの （3度押し）で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。

ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安　約22分
カロリー(1個分)　約60kcal

材料(16個分)
ピーマン……8個
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)……大½個(約130g)
バター……大さじ1（約13g）
Ⓑ 豚ひき肉(または合びき肉)……260g
パン粉……20g
卵……大1個
塩……小さじ1
こしょう……少々
小麦粉……適量

作りかた
❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ700W 約2分 加熱して、あら熱をとります。
❷ ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふります。
❸ ボールにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、② に詰めます。
❹ 丸皿にのせた焼網に、③を並べ ダイエット 焼きもの （3度押し）で加熱します。

ダイエット焼きもののコツ

●分量は
チキンのハーブ焼きは、1～3枚です。他は、½量～標準量です。この分量以外はできません。

●丸皿や焼網にアルミホイルは
絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。

●加熱後、丸皿を取り出すとき
傾けないようにしてください。
メニューによっては脂や焼き汁が丸皿上に落ち、たまることがあります。
脂や焼き汁が多いメニュー(チキンのハーブ焼きなど)の場合、丸皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。

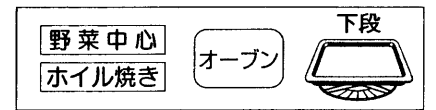
野菜中心メニュー

野菜中心

ホイル焼き

（1度押し）

色とりどりの好みの野菜に卵やベーコン、チキンやトマトソースなど、組み合わせはいろいろ。バターのかわりにチーズを加えればカルシウムもたっぷり！

野菜中心 ホイル焼き オーブン 下段

加熱時間の目安　約26分

チキンのホイル焼き

カロリー(1個分)　約200kcal

材料(6個分)
鶏むね肉(1枚約200gのもの)……3枚
塩、こしょう……各少々
トマト(薄切り)……1½個
Ⓐ ピーマン(みじん切り)……3個
玉ねぎ(みじん切り)……1個(約200g)
塩、こしょう、ナチュラルチーズ、トマトソース……各適量

作りかた
❶ 鶏肉はひと口大にそぎ切りにし、軽く塩、こしょうをします。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
❸ ②に①とⒶを等分に入れ、塩、こしょうをし、トマトソースをかけ、チーズとトマトをのせます。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚の下段に入れます。
❹ 野菜中心 ホイル焼き （1度押し）で加熱します。

鮭のホイル焼き

カロリー(1個分)　約200kcal

材料(6個分)
生鮭(1切れ約80gのもの)……6切れ
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)……6尾
生しいたけ……6枚
玉ねぎ(薄切り)……1½個(約300g)
レモン(薄切り)……6枚
バター(5mm角に切る)……30g
塩、こしょう、レモン汁……少々

作りかた
❶ 鮭は軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
❸ ②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚の下段に入れます。
❹ 野菜中心 ホイル焼き （1度押し）で加熱します。

ほたて貝ときのこのホイル焼き

カロリー(1個分)　約210kcal

材料(6個分)
ほたて貝……12個
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)……6尾
生しいたけ……6枚
しめじ(小房に分ける)……1½パック
えのきだけ(小房に分ける)……1½袋
バター……60g
酒……大さじ2
塩、こしょう、レモン汁……各少々
レモン、しょうゆ……各適量

作りかた
❶ ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
❸ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚の下段に入れます。
❹ 野菜中心 ホイル焼き （1度押し）で加熱します。

ホイル焼きのコツ

70ページを参照してください。

野菜中心
ホイル焼き
（1度押し）

中華風ホイル焼き

カロリー（1個分）　約200kcal

材料（6個分）
豚ロース肉（薄切り）…… 12枚
Ⓐ 白菜（せん切り）…… 中6枚（約300g）
Ⓐ ねぎ（スライス）…… ½本
Ⓐ にんじん（せん切り）…… ½本（約75g）
Ⓐ しめじ（小房に分ける）…… 1パック
塩、こしょう、しょうゆ、ごま油 …… 各少々

作りかた
❶ 豚肉は軽く塩、こしょうをします。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター（分量外）をぬります。
❸ ②にⒶを等分に入れ、豚肉をのせ、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油を軽くかけます。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚の下段に入れます。
❹ 野菜中心 ホイル焼き（1度押し）で加熱します。

かぼちゃのホイル焼き

カロリー（1個分）　約200kcal

材料（6個分）
かぼちゃ（1cmの厚さに切る）…… 600g
グリーンアスパラガス（はかまを取り、4～5cmの長さに切る）…… 12本
ベーコン（たんざく切り）…… 6枚
マヨネーズ …… 適量
塩、こしょう …… 少々

作りかた
❶ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター（分量外）をぬります。
❷ ①にかぼちゃ、グリーンアスパラガス、ベーコンを等分に入れ、塩、こしょう、マヨネーズをかけます。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚の下段に入れます。
❸ 野菜中心 ホイル焼き（1度押し）で加熱します。

卵とベーコンのホイル焼き

カロリー（1個分）　約210kcal

材料（6個分）
ベーコン（3等分に切る）…… 6枚
卵 …… 6個
ピーマン（薄切り）…… 3個
玉ねぎ（薄切り）…… 1½個（約300g）
にんじん（薄切り）…… ½本（約75g）
マッシュルーム（薄切り）…… 6個
バター …… 30g
塩、こしょう …… 各少々

作りかた
❶ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター（分量外）をぬります。
❷ ①に玉ねぎ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム、ベーコンを等分にのせ、卵を割入れ、バター、塩、こしょうをします。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚の下段に入れます。
❸ 野菜中心 ホイル焼き（1度押し）で加熱します。

ホイル焼きのコツ

●分量は
2～6個です。この分量以外はできません。

●アルミホイルにバターをぬって
こびりつきが防げます。

●アルミホイルは
アルミホイルの口はしっかりと閉じましょう。

●組み合わせ自由
同時に1～6種類のホイル焼きが作れます。

野菜中心
煮もの
（2度押し）

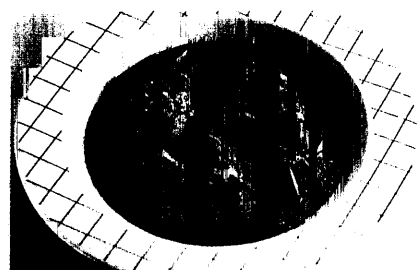
野菜たっぷりのバランスのとれた食事の一品として…。短い時間で作れる煮ものメニューです。

白菜と豚肉の重ね煮

加熱時間の目安　約18分
カロリー　約730kcal

材料（標準量）
白菜 …… 3枚（約200g）
豚ロース肉（薄切り）…… 8枚（約200g）
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ1
Ⓐ 酒 …… 大さじ1
Ⓐ 片栗粉 …… 大さじ1
Ⓑ にんじん（せん切り）…… 20g
Ⓑ ねぎ（せん切り）…… 20g
Ⓑ さやいんげん（せん切り）…… 20g
Ⓑ 干ししいたけ（せん切り）…… 2枚
Ⓑ しめじ（小房に分ける）…… ¼パック
Ⓑ 干しえび …… 大さじ1
Ⓒ しょうゆ …… 小さじ1
Ⓒ 鶏がらスープの素 …… 小さじ1
Ⓒ 酒 …… 大さじ1
Ⓒ 水 …… 100ml
Ⓒ 干ししいたけのもどし汁 …… 50ml
Ⓒ 片栗粉 …… 大さじ1
Ⓒ ごま油 …… 小さじ1

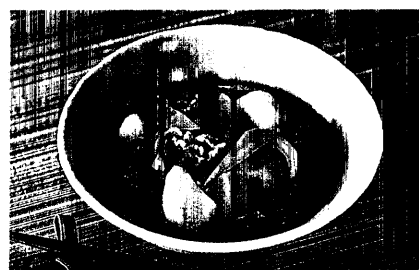
（1ml＝1cc）

作りかた
❶ 豚ロース肉は、合わせたⒶに10分ほどつけて下味をつけます。
❷ 白菜は洗い水気をきって、①を間に4枚ずつはさんで重ね、形を整えます。
❸ ②を4等分に切り、深めの容器に並べⒷを全体に散らし、合わせたⒸをかけ、ラップをします。
❹ 野菜中心 煮もの（2度押し）で加熱します。

野菜とチキンのトマト煮

加熱時間の目安　約18分
カロリー　約670kcal

材料（標準量）
鶏もも肉（1枚約250gのもの）…… 1枚
Ⓐ にんじん（薄切り）…… 小½本（約50g）
Ⓐ 玉ねぎ（2～3cmの角切り）…… ¼個（約50g）
Ⓐ ピーマン（2～3cmの角切り）…… 1個
Ⓐ なす（2～3cmの角切り）…… 1個
Ⓑ トマトソース …… カップ1（約200g）
Ⓑ にんにく（みじん切り）…… 1片
Ⓑ 塩、こしょう …… 各少々

作りかた
❶ 鶏もも肉は、ひと口大のそぎ切りにします。
❷ 深めの容器に①、Ⓐ、合わせたⒷを加えて混ぜ、ラップをします。
❸ 野菜中心 煮もの（2度押し）で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
• 鶏もも肉を白身魚にかえてもよいでしょう。

肉じゃが

加熱時間の目安　約18分
カロリー　約560kcal

材料（標準量）
牛肉（薄切り、3cm幅に切る）…… 100g
じゃがいも（小さめの乱切り）中1個（約150g）
玉ねぎ（くし形切り）…… ¼個（約50g）
にんじん（小さめの乱切り）…… 中½本（約75g）
干ししいたけ（もどしたもの）…… 3枚
Ⓐ 干ししいたけのもどし汁 …… 50～60ml
Ⓐ めんつゆ …… 大さじ3
Ⓐ 砂糖 …… 大さじ1
Ⓐ 酒 …… 大さじ1

（1ml＝1cc）

作りかた
❶ 深めの容器に材料を入れ、Ⓐを加えて混ぜ、軽くラップをします。
❷ 野菜中心 煮もの（2度押し）で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
• 容器が小さめのときは、ラップを容器のふちにかからないように落とし込みにすると、ふきこぼれが防げます。
• 牛肉を使わないで市販の牛丼の素（1パック）を使うときは、Ⓐのかわりに水（カップ¼）を加えて同様に作れます。

野菜中心 煮もののコツ

72ページを参照してください。

⚠ 注意

少量の食品を加熱しない。
少量（標準量の½量未満）で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

野菜中心 煮もの (2度押し)

ひじきの煮もの

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約15分
カロリー　約630kcal

材料(4人分)

ひじき …… 20g
Ⓐ
- 豚ロース肉 …… 100g
- 油揚げ(湯通しして、せん切り) …… 2枚
- 干ししいたけ(戻したもの、薄切り) …… 3枚
- にんじん(せん切り) …… 30g
- こんにゃく(せん切り) …… ¼枚

Ⓑ
- しいたけのもどし汁 …… 大さじ3
- しょうゆ …… 大さじ3
- 砂糖 …… 大さじ4
- 酒 …… 大さじ3

作りかた

❶ ひじきは洗ってからたっぷりの水に20分ほどつけてもどし、食べやすい長さに切ります。
❷ 深めの容器に①を入れ、Ⓐ、合わせたⒷを加えて混ぜ、ラップをします。
❸ 野菜中心 煮もの (2度押し) 弱 で加熱します。

かぼちゃとチキンのシチュー

加熱時間の目安　約18分
カロリー　約560kcal

材料(標準量)

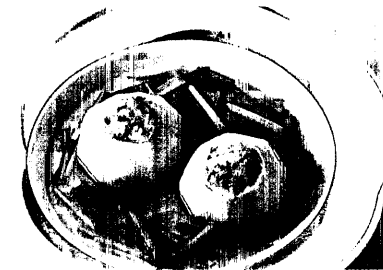
Ⓐ
- 鶏もも肉(ひと口大に切る) …… 100g
- かぼちゃ(1.5cm長さに切る) …… 100g
- にんじん(1.5cm長さのいちょう切り) … 50g
- じゃがいも(1.5cm長さのいちょう切り) …… 100g
- 玉ねぎ(くし形切り) …… 100g

小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1

Ⓑ
- 牛乳 …… 50ml
- スープ(固形スープ1個をとく) …… 50ml
- バター …… 20g

(1ml＝1cc)

作りかた

❶ 深めの容器にⒶと小麦粉を入れ、軽く混ぜ、全体に小麦粉をまぶします。
❷ ①に合わせたⒷを混ぜ、ラップをします。
❸ 野菜中心 煮もの (2度押し) で加熱し、かき混ぜます。

かぶの詰めもの煮

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約21分
カロリー　約600kcal

材料(標準量)

かぶ …… 4個
Ⓐ
- 鶏ひき肉 …… 150g
- にんじん(みじん切り) · 小½本(約50g)
- かぶの葉(みじん切り) …… (約50g)
- 卵 …… ½個
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 塩、こしょう …… 各少々

かぶの葉(3cm長さに切る) …… (約50g)
にんじん(3cmせん切り) …… 小½本(約50g)
スープ(固形スープ1個をとく) …… カップ1
片栗粉 …… 大さじ½
塩、こしょう …… 各少々
バター …… 20g

作りかた

❶ かぶはヘタを切り取り、皮をむき底を平らにします。スプーンで中身をくりぬきます。
❷ ボールにⒶを入れて、よく練り混ぜます。
❸ ②を4等分して軽く片栗粉(分量外)をふった①に詰めます。
❹ 野菜中心 煮もの (2度押し) 強 で加熱します。

野菜中心 煮もの のコツ

●分量は
一度に½量～標準量です。この分量以外はできません。

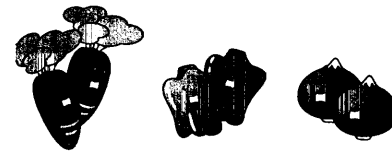
●容器は
深さのある陶磁器や耐熱性の容器を使います。

●ラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。

●加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で、様子を見ながら加熱します。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

子ども野菜メニュー

にんじん、ピーマン、玉ねぎなど子どもの嫌いな野菜の姿をかくして、彩り良く工夫したメニューです。

たっぷりコーンシチュー

加熱時間の目安　約18分
カロリー　約640kcal

材料(標準量)

Ⓐ
- 鶏もも肉(ひと口大に切る) …… 100g
- 玉ねぎ(2～3cmの角切り) … ¼個(約50g)
- にんじん(薄切り) …… 小½本(約50g)
- グリーンアスパラガス(はかまを取り、斜め切り) …… 2本
- じゃがいも(1cmの角切り) 中1個(約150g)

Ⓑ
- スイートコーン缶(クリーム) …… 大½缶(約200g)
- 牛乳 …… 大さじ2
- 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

❶ 深めの容器にⒶ、合わせたⒷを加えて混ぜ、ラップをします。
❷ 野菜中心 煮もの (2度押し) で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕

- 野菜は好みのものを。
- 容器が小さいとふきこぼれやすいので、少し大きめの容器を使用しましょう。

野菜のドライカレー

加熱時間の目安　約18分
カロリー　約650kcal

材料(標準量)

合びき肉 …… 100g
Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り) …… ¼個(約50g)
- にんじん(すりおろす) …小½本(約50g)
- じゃがいも(1cmの角切り) … 1個(約150g)
- なす(1cmの角切り) …… 1本(約50g)
- スイートコーン缶(ホール) …… 50g
- ピーマン(みじん切り) …… 1個
- レーズン …… 10g

Ⓑ
- 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2
- カレー粉 …… 小さじ2

Ⓒ
- トマトケチャップ …… 大さじ2
- ソース …… 大さじ2
- 牛乳 …… 大さじ2
- スープ(固形スープ½個をとく) …… カップ½

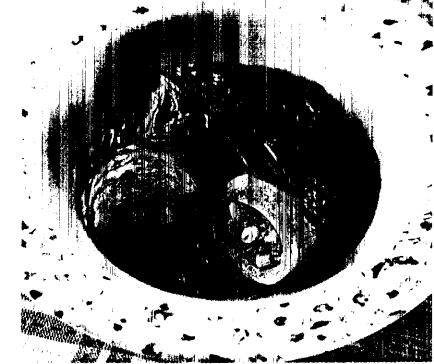
作りかた

❶ 深めの容器に合びき肉、Ⓑ、Ⓒを加えてよく混ぜ、Ⓐを加えて軽く混ぜ、ラップをします。
❷ 野菜中心 煮もの (2度押し) で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕

- Ⓑ、Ⓒの代わりに市販のカレールー(約50g)、水(カップ½)を使ってもよいでしょう。

⚠ 注意

少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の½量未満)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

とまとのロールキャベツ

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約21分
カロリー　約750kcal

材料(標準量)

キャベツ …… 大4枚(約200g)
Ⓐ
- 合びき肉 …… 100g
- 玉ねぎ(すりおろす) …… ¼個(約50g)
- にんじん(すりおろす) … 小½個(約50g)
- スイートコーン缶(ホール) …… 50g
- ナチュラルチーズ(ピザ用) …… 40g
- 卵 …… ½個
- パン粉 …… カップ½(約20g)
- ナツメグ、塩、こしょう …… 各少々

Ⓑ
- スープ(固形スープ½個をとく) …… カップ½
- トマトケチャップ …… 大さじ4
- 片栗粉 …… 大さじ½
- 塩、こしょう …… 少々

玉ねぎ(薄切り) …… ¼個(約50g)

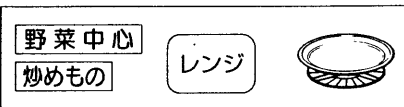
作りかた

❶ キャベツは水洗いしラップで包み ゆで野菜 2葉菜 で加熱してから、芯を薄くそぎとり、水気をきります。
❷ ボールにⒶとみじん切りにした芯を入れてよく練り混ぜます。
❸ ②を4等分して俵形にし、広げたキャベツにのせて包み、楊枝で止めます。
❹ 深めの容器に玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせたⒷを加え、ラップをします。
❺ 野菜中心 煮もの (2度押し) 強 で加熱し、混ぜます。

〔ひとくちメモ〕

- Ⓐの代わりに市販のハンバーグや白身魚など、好みのものを巻いてもよいでしょう。

野菜中心
炒めもの
（3度押し）

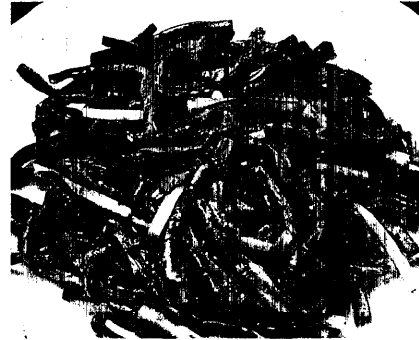
油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。
野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。
市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単、ヘルシー。

焼きそば

加熱時間の目安　約7分
カロリー（標準量）約430kcal

材料（標準量）

焼きそば用めん（ソース付）……1袋
野菜ミックス（約250g）……1袋
豚薄切り肉（ひと口大に切る）……50g
塩、こしょう……少々

作りかた

❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順にいれ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップします。
❷ 野菜中心 炒めもの（3度押し）で加熱し、かき混ぜます。

牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）

加熱時間の目安　約6分
カロリー（標準量）約370kcal

材料（標準量）

牛もも肉（細切り）……150g
Ⓐ ピーマン（種を取り、タテに細切り）……4個
Ⓐ ゆでたけのこ（細切り）……50g
Ⓑ しょうゆ……小さじ1
Ⓑ オイスターソース……大さじ1
Ⓑ 酒……大さじ1
Ⓑ 砂糖……小さじ1
Ⓑ 鶏がらスープ……小さじ1
Ⓑ 片栗粉……小さじ1

作りかた

❶ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜラップをします。
❸ 野菜中心 炒めもの（3度押し）で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕

- Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素（液状のもの約½袋）を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

豚肉とキャベツの辛みそ炒め（ホイコーロウ）

加熱時間の目安　約7分
カロリー（標準量）約380kcal

材料（標準量）

豚ロース肉（薄切り、ひと口大に切る）……100g
Ⓐ キャベツ（ひと口大に切る）……100g
Ⓐ にんじん（薄切り）……50g
Ⓐ ピーマン（種を取り、乱切り）……2個
Ⓐ ねぎ（5mm幅の斜め切り）……50g
Ⓑ みそ……大さじ1
Ⓑ 酒……大さじ1
Ⓑ 砂糖……小さじ1
Ⓑ 豆板醤……小さじ½
Ⓑ 片栗粉……小さじ½

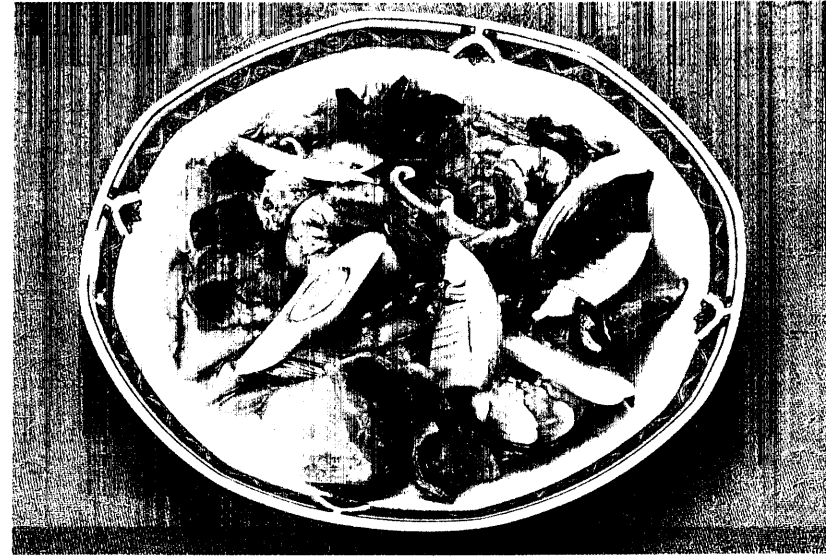
作りかた

❶ 豚肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜラップをします。
❸ 野菜中心 炒めもの（3度押し）で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕

- Ⓑの代わりに市販のホイコーロウの素（液状のもの約½袋）を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

炒めもののコツ

●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●ラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●加熱が足りないときは
レンジ500W で、様子を見ながら加熱します。

野菜中心
炒めもの
八宝菜

加熱時間の目安　約7分
カロリー（標準量）約420kcal

材料（標準量）

Ⓐ 豚バラ肉（薄切り、ひと口大に切る）……50g
Ⓐ えび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）……4尾
Ⓑ 白菜（ひと口大のそぎ切り）……150g
Ⓑ ねぎ（5mm幅の斜め切り）……50g
Ⓑ ゆでたけのこ（薄切り）……50g
Ⓑ しいたけ（そぎ切り）……2枚
Ⓑ にんじん（薄切り）……25g
Ⓑ きぬさや（へたをとる）……4枚
Ⓒ 鶏がらスープ（顆粒）……小さじ2
Ⓒ 酒……大さじ1
Ⓒ 砂糖……小さじ½
Ⓒ 片栗粉……小さじ2
Ⓒ ごま油……小さじ½
Ⓒ 塩、こしょう……少々

作りかた

❶ Ⓐに軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒷ、合わせたⒸを入れ軽くまぜラップをします。
❸ 野菜中心 炒めもの（3度押し）で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕

- Ⓒの代わりに市販の八宝菜の素（液状のもの約½袋）を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安　約7分
カロリー（標準量）約400kcal

材料（標準量）

鶏もも肉（そぎ切り、ひと口大に切る）……100g
Ⓐ まいたけ（小房に分ける）……1パック
Ⓐ しめじ（小房に分ける）……1パック
Ⓐ にんにくの芽（5cm長さに切る）……100g
Ⓐ にんじん（せん切り）……30g
Ⓑ しょうゆ……大さじ½
Ⓑ 酒……大さじ1
Ⓑ 砂糖……小さじ½
Ⓑ オイスターソース……大さじ½
Ⓑ 豆板醤……小さじ½
Ⓑ 片栗粉……小さじ1
Ⓑ 塩、こしょう……少々

作りかた

❶ 牛スライス肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜ、ラップをします。
❸ 野菜中心 炒めもの（3度押し）で加熱し、かき混ぜます。

手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。

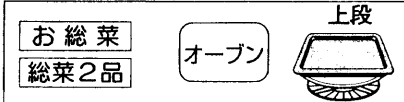
カロリー表示について

調理終了後に表示されるカロリーは約500gの皿を使用し、標準量で作った場合の目安のカロリーです。

―らくらくお総菜　1度に2品―

総菜2品

上段(角皿)と下段(丸皿)で一度に2つのお総菜ができます。角皿メニュー(76ページ)と丸皿メニュー(77ページ)の組み合せは自由です。

お総菜
総菜2品
オーブン

加熱時間の目安　約25分

焼くときは

角皿メニュー(76ページ)と丸皿メニュー(77ページ)の中からお好みのものを選び、2段に入れて［お総菜］［総菜2品］(1度押し)で焼きます。

ハンガリアンポテト

角皿メニュー　カロリー　約1230kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿)

じゃがいも…………4個(約450g)
トマト(湯むきにして1cmの角切り)…………1個(約150g)
玉ねぎ(薄切り)…………1個(約200g)
バター…………60g
塩、こしょう…………少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズ適量)…………80g

作りかた

❶ じゃがいもは2～3mm厚さの輪切りにし、水にさらしてラップで包み［ゆで野菜］［3根菜］［弱］で加熱します。
❷ 容器にバター(分量外)をぬってじゃがいも、玉ねぎ、トマトの順に½量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを½量ちぎってのせます。残りも同様にして2層にし、上にチーズを散らし角皿にのせ、皿受棚の上段に入れます。

上段(角皿メニュー)

簡単パエリア風

角皿メニュー　カロリー　約1860kcal

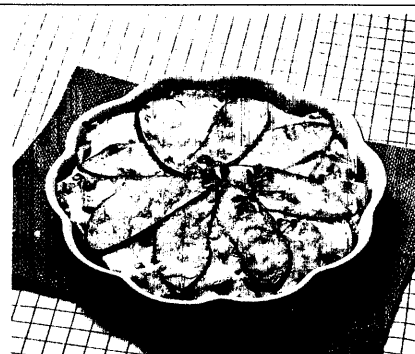
材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿)

ご飯…………約300g
塩、こしょう…………各少々
Ⓐ サフラン…………5～6本
Ⓐ コンソメスープの素(くだいたもの)…………1個
Ⓐ 白ワイン…………大さじ1
Ⓑ 大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、小さめに切る)…4尾
Ⓑ ほたて(薄切り)…………4個
Ⓑ ベーコン(1cm幅に切る)…………3枚
Ⓑ ピーマン(1cmの角切り)…………2個
Ⓑ 玉ねぎ(みじん切り)…………100g
Ⓑ トマト(湯むきにして1cmの角切り)…………½個
Ⓑ しめじ(小房に分ける)…………½パック
Ⓑ ウインナーソーセージ(小口切り)…4本
オリーブオイル…………大さじ1～2

作りかた

❶ Ⓐを小さめの容器に入れ［レンジ］［500W］［40～50秒］加熱して、サフランの色をだします。
❷ ご飯に軽く塩、こしょうをして①を混ぜ合わせ、バター(分量外)をぬった容器に敷きつめます。
❸ Ⓑの材料をそれぞれ切り、②の上に並べ、オリーブオイルをかけて、角皿にのせ、皿受棚の上段に入れます。

〔ひとくちメモ〕

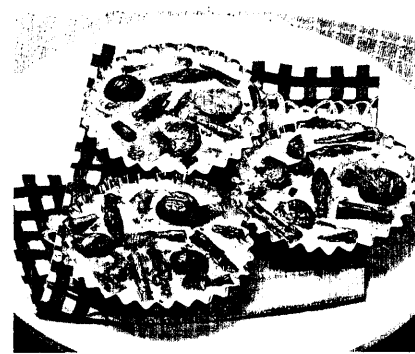
• お好みで粉チーズをかけてもよいでしょう。ピーマンは、パプリカなどを使うと色どりよく仕上がります。

なすとうどんのナポリ風

角皿メニュー　カロリー　約1900kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿)

なす(3～4mm厚さに切り、塩水につける)…………1個
オリーブオイル…………大さじ2～3
うどん(ゆでたもの)…………1玉(約250g)
サラダ油…………少々
Ⓐ 玉ねぎ(薄切り)…………½個(約100g)
Ⓐ マッシュルーム缶(スライス)…………小1缶(約50g)
Ⓐ ウインナソーセージ(小口切り)…5本
Ⓐ バター…………大さじ1
Ⓐ 塩、こしょう…………各少々
トマトケチャップ…………大さじ5
ホワイトソース(材料・作りかたは50ページ参照)…………カップ1
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズ適量)…………60～80g

作りかた

❶ なすはよく水気を切り、オリーブオイルをからめておきます。
❷ うどんは、サラダ油をまぶし、ほぐしておきます。
❸ 容器にⒶを入れ、［レンジ］［700W］［2分30秒～3分30秒］加熱し、②を加えて、トマトケチャップであえ、さらに［レンジ］［700W］［約1分30秒～2分］加熱します。
❹ バター(分量外)をぬった容器に③を入れ、上からホワイトソースをかけ、①をその上に敷き、チーズを散らして角皿にのせ、皿受棚の上段に入れます。

下段(丸皿メニュー)

ミニオムレツ

丸皿メニュー　カロリー(1個分)約240kcal

材料(直径10cmのアルミケース/6個分)

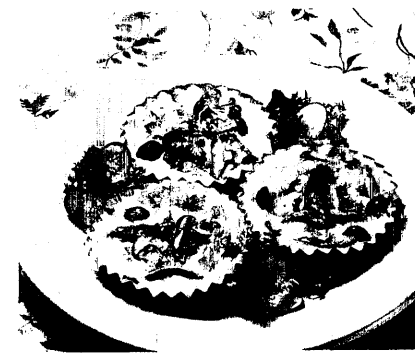
グリーンアスパラガス(2cm幅に切る)…2束
プチトマト(半分に切る)…………9個
ベーコン(1cm幅に切る)…………8枚
バター…………大さじ1
Ⓐ 卵(ときほぐす)…………3個
Ⓐ 生クリーム…………60ml
Ⓐ 粉チーズ…………30g
Ⓐ パセリ(みじん切り)…………少々
Ⓐ 塩、こしょう…………各少々

(1ml=1cc)

作りかた

❶ グリーンアスパラガスは穂先と根元を、交互に重ねてラップで包み［ゆで野菜］［2葉菜］［やや弱］で加熱し、水にとって2cm幅に切ります。
❷ フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをします。
❸ ボールにⒶを入れてかき混ぜます。
❹ アルミケースに②とトマトを入れ、③を流し入れ、丸皿の円周上に並べて入れます。

〔ひとくちメモ〕

• お好みの野菜を使ってもよいでしょう。
• アルミケースがない場合は、直径約8cmの耐熱容器を使ってもよいでしょう。
• 並べかたは、丸皿の周囲に等間隔に離します。

プチキッシュ

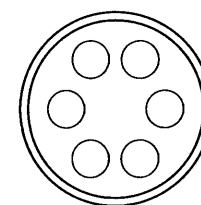
丸皿メニュー　カロリー(1個分)約150kcal

材料(直径10cmのアルミケース/6個分)

Ⓐ しめじ(小房に分ける)…………100g
Ⓐ しいたけ(薄切り)…………6枚
Ⓐ ベーコン(1cm幅に切る)…………3枚
Ⓐ 玉ねぎ(薄切り)…………½個(約100g)
Ⓐ バター…………大さじ1
Ⓐ にんにく(みじん切り)…………1片
塩、こしょう…………各少々
卵(ときほぐす)…………1½個
Ⓑ 牛乳…………40ml
Ⓑ 植物性生クリーム…………40ml
Ⓑ スープ(固形スープ¼個をとく)…20ml
Ⓑ 塩、こしょう…………各少々
エメンタールチーズ、グリュイエールチーズ(おろす)…………各30g

(1ml=1cc)

作りかた

❶フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、Ⓐを加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。
❷ボールに卵と合わせたⒷを入れてよくかき混ぜ、裏ごしします。
❸②に①とチーズを加えて、さらに混ぜます。
❹アルミケースに③を流し入れ、丸皿の円周上に並べて入れます。

らくらく包み焼き

丸皿メニュー

材料

〈ハンバーグとチーズ〉カロリー(1個分)約250kcal
チルドハンバーグ(約60gのもの)…………1個
玉ねぎ(薄切り)…………40g
ピーマン(薄切り)…………½個
マッシュルーム缶(スライス)…小½缶(約25g)
デミグラスソース…………大さじ2
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)…………20g

〈ウインナーとキャベツ〉カロリー(1個分)約280kcal
ウインナーソーセージ(切り目を入れる)…4本
キャベツ(せん切り)…………30g
にんじん(せん切り)…………10g
玉ねぎ(薄切り)…………40g
ピーマン(輪切り)…………½個
バター…………10g
塩、こしょう…………各少々

〈しゅうまいときのこ〉カロリー(1個分)約190kcal
チルドしゅうまい…………4個
玉ねぎ(薄切り)…………40g
しめじ(小房に分ける)…………30g
生しいたけ…………1枚
にんじん(せん切り)…………40g
酒…………小さじ1
ごま油…………少々

〈餃子とトマト〉カロリー(1個分)約260kcal
チルド餃子…………4個
玉ねぎ(薄切り)…………40g
ピーマン(輪切り)…………½個
プチトマト(スライス)…………40g
トマトソース…………大さじ2
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)…………20g

作りかた

❶ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイルに薄くバター(分量外)をぬります。
❷ ①にそれぞれを入れ、アルミホイルの口を閉じて丸皿に並べて入れます。

〔ひとくちメモ〕

• 一度に4種類のメニューができますが、組み合わせは自由です。

らくらく2品のコツ

●角皿と丸皿のメニューを組み合わせて2段で焼く
角皿メニューと丸皿メニューと逆に入れると、焼けません。

●分量は
標準量です。

●野菜などの火の通りにくいものは
あらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。

●らくらく包み焼きは
アルミホイルの口はしっかりと閉じましょう。
また、アルミホイルにバターをぬると、こびりつきが防げます。

さくいん（あいうえお順）